美国著名心理学家一致力推荐

励志一生成功

丢掉你的烂香蕉

Letting go of your BANANAS

美国励志专家倾情打造 实现完美人生必读之书

成功经营人生只需12步

COAY Books

目录
Content

- 第1节：前言
- 第2节：导言(1)
- 第3节：导言(2)
- 第4节：丢掉你的烂香蕉(1)
- 第5节：丢掉你的烂香蕉(2)
- 第6节：丢掉你的烂香蕉(3)
- 第7节：丢掉你的烂香蕉(4)
- 第8节：丢掉你的烂香蕉(5)
- 第9节：丢掉你的烂香蕉(6)
- 第10节：丢掉你的烂香蕉(7)
- 第11节：丢掉你的烂香蕉(8)
- 第12节：丢掉你的烂香蕉(9)
- 第13节：丢掉你的烂香蕉(10)
- 第14节：丢掉你的烂香蕉(11)
- 第15节：丢掉你的烂香蕉(12)
- 第16节：生命的破折号(1)
- 第17节：生命的破折号(2)
- 第18节：生命的破折号(3)
- 第19节：生命的破折号(4)
- 第20节：寻找你的烂香蕉(1)
- 第21节：寻找你的烂香蕉(2)
- 第22节：寻找你的烂香蕉(3)
- 第23节：寻找你的烂香蕉(4)
- 第24节：寻找你的烂香蕉(5)
- 第25节：寻找你的烂香蕉(6)
- 第26节：寻找你的烂香蕉(7)
- 第27节：寻找你的烂香蕉(8)
- 第28节：战胜责难策略(1)
- 第29节：战胜责难策略(2)
- 第30节：战胜责难策略(3)

- 第31节：战胜责难策略(4)
- 第32节：烂香蕉就在你的头脑中(1)
- 第33节：烂香蕉就在你的头脑中(2)
- 第34节：烂香蕉就在你的头脑中(3)
- 第35节：自由人生的三个条件(1)
- 第36节：自由人生的三个条件(2)
- 第37节：自由人生的三个条件(3)
- 第38节：自由人生的三个条件(4)
- 第39节：行者无畏(1)
- 第40节：行者无畏(2)
- 第41节：行者无畏(3)
- 第42节：你的使命是创造完美(1)
- 第43节：你的使命是创造完美(2)
- 第44节：你的使命是创造完美(3)
- 第45节：你的使命是创造完美(4)
- 第46节：展望未来(1)
- 第47节：展望未来(2)
- 第48节：展望未来(3)
- 第49节：展望未来(4)
- 第50节：偶像的习惯(1)
- 第51节：偶像的习惯(2)
- 第52节：偶像的习惯(3)
- 第53节：偶像的习惯(4)
- 第54节：重建一串更美味的香蕉(1)
- 第55节：重建一串更美味的香蕉(2)

第1节：前言

丢掉你的烂香蕉

Letting go of your BANANAS

前 言

人们常常会问我，做我父亲的儿子有何感受。大家会这样问的原因，我想一部分是出于好奇，而大部分却是因为他们的确想知道，父亲所倡导的人生信条到底在他的生活中运用和实践了多少，而我在这样一个充满着积极思想和启迪智慧的环境中长大，又领悟了多少父亲的处世哲学。

从我记事的时候开始，父亲就鼓励我为自己制订目标，思考自己的优点并挖掘他人的长处，还教育我要节俭，不要乱花钱。当时，对于一个小孩子来说，父亲让我做的那些事似乎不大合情理。可是现在，我终于体会到了明确的人生目标和积极的生活态度在生活中的价值所在，父亲当年的做法是多么的明智。

在《丢掉你的烂香蕉》一书中，字里行间蕴含着的所有启示和智慧，都是我的家人处理生活事务的方式，也是父亲生活状态的真实写照。记得在我14岁那年，父亲和母亲决定带着姐姐简和我从纽约的长岛把家搬到犹他州的派克市。就这样，我父亲放弃了他在长岛的工作，离开了那里的亲人和朋友，努力去尝试一种全新的生活。我常常能够感受到父亲有一种强烈的愿望，那就是舍弃现有的安逸生活，去探寻那些不可预见的新生活。

在本书中，我的父亲将与你分享12条生活的箴言，告诉你如何度过一个更丰富、更有意义的人生，让你的生活时刻充满无限的可能和自由。

父亲现定居在亚利桑那州的图恩市， 和来自世界各地的代理人一同工作。他还致力于改革现行的高尔夫球运动。父亲是想赋予这种运动一种不可预见性，让它不受规则的制约，但是如果不被别人接受，

这次改革就有可能仅仅成为一个笑料。时至今日，父亲骨子里那种无惧无畏的性格依然鼓励他不断地去改变现有的生活。

快舍弃现在这个固有的、平淡无奇的生活吧！快来设计一个自己未来人生的美好画卷吧！你将从这一刻开始，迈向完美的人生之旅。

第2节：导言(1)

导 言

每个人都有一个故事

生活就像一串香蕉——有的香蕉新鲜而味美，有的香蕉却已经慢慢腐烂。生活中往往有一些对我们的生活无益的领域、境况、情形或者人，他们就代表着那些已经腐烂的香蕉，我们最好是敬而远之。《丢掉你的烂香蕉》一书将帮助你识别这个香蕉串中的烂香蕉，同时教会你挑选那些有益的香蕉，让它们为你的生活增添美味和芬芳。

我们每个人都拥有一串香蕉，这其中每一个烂香蕉都代表着一个让我们身陷其中、举步维艰的领域，或者说成是令我们抽身乏术的境遇。也或许，是固有的行为习惯和不明智的想法禁锢了我们的自由。这些障碍也许是真实存在的，也许只是想象中的。然而，最重要的是，我们每个人却都牢牢地抓着那些阻碍实现心中所愿的事物，难以割舍。

这本书讲述的就是你的那串香蕉，那些你难以割舍的东西，以及那些制约了你的生活的事物。你必须懂得： 只有丢掉那些烂香蕉，摆脱那些妨碍你发展的羁绊，你才能真正地按照自己的意愿生活。

我曾遇到过一些人，他们都成功地跨越了那些限制自己实现梦想的障碍。这样的人我接触得越多，就越想知道他们是如何做到的。我始终相信，我们每个人都有着独一无二的命运，我们在这儿出生有着特殊的理由，我们有各自的使命要完成，我们生活在这个世界上是出于一个神圣的目的。这本书的问世恰恰可以帮助你摆脱那些限制自己的羁绊，让生活远离那些烂香蕉的困扰，让生活充满无限的可能和人性的自由。

每个人都有一个故事。我们各自的故事似乎都能完美地诠释我们的生活方式和现有的生活状况。你是否也曾暗自忖度，是怎样一系列的巧合和不寻常的事件让你置身于此？你是否也会静下心来，认真地

思考这个世界所赋予你的伟大的人生规划？是的，这就是你的人生。此情此景，你正置身于你应该置身的角落，做着你该做的事，当然也包括阅读这本书。你或许已经无法改变过去的人生经历，但是《丢掉你的烂香蕉》一书所给予你的启迪，将为你提供一个机会去改写以后的人生故事。你曾经的阅历或许丰富多彩，或许催人振奋，或许充满挑战，也或许只是平淡无奇、令人沮丧，然而你的未来终究还要继续书写。那么，你的未来就从这儿开始吧。

我出生在1946年，我的孩子们把那个年代称为“黑白时代”，因为那时彩色照片还没有问世。但是，我的故事却要从1920年的4月讲起。那年的4月，一个叫做罗斯?阿特曼的年轻的波兰移民女孩发现自己怀孕了，然而她却无力抚养这个孩子。此时，她已经是两个孩子的母亲了。正当她因这种矛盾的情感而苦恼，不知该如何取舍的时候，得知在纽约有一位医生可以为妇女实施堕胎手术，而且只收取很少的手术费。就像众多其实并不想放弃自己孩子的母亲一样，罗斯恳求这位医生帮忙，因为在美国，堕胎是违法的。

到了该进行堕胎手术的那天，罗斯早早地从家里来到了医生的诊所，耐心地等在候诊室里。罗斯并不知道，这位已婚的医生令自己的护士怀孕之后口口声声地保证，只要那位护士答应做堕胎手术，就一定会娶她为妻。护士顺从地照做了，幻想着那位医生会离开他的妻子和自己结婚。然而，恰巧就在那一天，这位医生明确地告诉那位护士，他决定和自己的妻子一起生活，而不会娶她。可怜的护士大为震惊，极度失望地离开了诊所。当她再次回来的时候，手里多了一把手枪。她就用这把手枪杀死了情人——将要为罗斯做堕胎手术的医生。

没有了医生，便没有人为罗斯做手术。罗斯把这次意外当做是对自己的暗示，或许自己应该留下这个孩子。就这样，她打消了堕胎的念头，离开了诊所，并在10个月后顺利地生下了腹中的孩子。这是一个真实的故事，对我而言，故事的发生是件无比幸运的事。你知道吗，那个年轻的女孩罗斯就是我的外祖母，而她后来生下的孩子就是

我的妈妈。于是，接下来便有了我的出生和我现在的生活。这就是我的故事了。在我很小的时候，妈妈便告诉我，我有着特殊的人生使命，那就是要帮助别人生活得更好。正是1920年春天所发生的一切注定我来到这个世界。

第3节：导言(2)

你或许无法追寻，也或许你并不需要知道是怎样的人生故事指引着你现在的生活。对你而言唯一重要的是，你计划将如何度过以后的人生。如果你愿意相信，你曾经所有的人生经历都是为了帮助实现自己伟大的人生使命而安排的，那么你就会像丢掉手中的每一个烂香蕉那样，排除人生中可能遇到的一切障碍。

我们正经历的人生，以及我们在生活中遇到的一切羁绊，塑造了你我的性格，让我们成为了这个世界上不同于别人的独一无二的我们。我相信，你的使命注定了你现在的人生际遇，在你的生活中发生的一切故事都是在冥冥中安排好的，这所有的安排都是为了让你最大限度地调动自我潜能，让你的人生更趋于完美。

也有人说，是我们自己把那些可以塑造我们各自命运的条件和境遇带进了我们的生活。我们把机遇带入人生的同时，也把我们个性发展和职业发展方面的羁绊，或者说成是烂香蕉，融入了我们的生活。在我们利用这些机遇，设法让人生变得美妙并且有意义的过程中，勇于超越障碍称得上是最可贵的品质。

笼统地说，烂香蕉可以被认为是那些限制你从一个地方走到另一个地方的障碍，可是你却浑然不知，依然舍不得丢弃。当你放下手中纷繁的事务，静下心来开始思索，你就会发现其实我们生活的大部分内容无非是从一个地方走到另一个地方。这时，学会让自己摆脱那些羁绊，就成为我们创造一个充满激励和挑战的人生的基本条件。这需要你用心地去探寻任何一个有可能改进你的人生际遇的机会。在试图超越现实或想象的障碍的过程中，你强烈的愿望和随机应变的智慧会是你最有力的武器。你越想改变现有的处境，就越会在这种愿望的激励下找到创造性的解决方法和途径。

生活中所谓的成功，就是无论你现在身在何处，都能够随心所欲地到达你渴望到达的地方。如果想要抛开曾经的生活去追求一个更光

明的未来，你就必须改变自己固有的思维模式和行为方式。只有欣然接受全新的生活方式，你才能够摆脱那些烂香蕉的困扰，自由自在地生活。那些能够成功地摆脱生活中羁绊的智者们懂得，如何实现目的并不重要，重要的是他们费劲周章所得到的结果。他们的成功之道其实非常简单：绕过障碍，穿越障碍，冲破障碍，飞越障碍。

那些坚决地要丢掉手中烂香蕉的人，那些决心过一种自由生活的人，都怀着一种“我已经准备好做任何事”的信念，向自己的目标一步步地接近。他们的一切行动都矢志不渝地朝着同一个目标：让生活更加美好！他们深信，自己一定能够成功地逾越生活中的任何障碍，因为在他们的心中有一个美丽的愿望、一个热切的期盼——让自己和他人的生活变得更加美好。为了实现心中这个美丽的愿望，你必须用热切的期盼不断地激励自己，让远方那个心驰神往的美好未来为自己鼓劲。如果你愿意，你也可以自信地认为自己正按照既定的意愿规划着现在的生活。为了将你的过去彻底地抛在脑后，更为了创造一个更美好的未来，你必须欣然接受自我规划，时常思索一些高质量的问题。比如，我有怎样的潜能？我真正想从生活中得到什么？

对自己个人潜能和职业潜能的不断探究会成为你生活的原动力。请记住，比起你未来的人生，你目前的生活其实并不重要。成功的人生与生活的目标息息相关。只要你矢志不渝地向着梦想的方向前进，你就可以开始一种摆脱过去牵绊的自由的生活。

如果在开始阅读这本书的时候你感到举步维艰，没关系。只要你决心改变目前这种处处受限的状态，尝试着战胜那些障碍，你此时此刻的感受很快就会得到释然。在你的人生的伟大的进程中，目前这种难以超脱的状态将会显得如此的微不足道。事实上，如果把你所有的人生阅历看做是一次恢弘的学习经历，也不失为一种明智之举。值得思考的是，你从这个过程中学到了什么？一切就绪后，就是你开始全新的美好人生的时候了，全新的人生将充满无限的可能与惊喜。毕

竟，这是你出生时就注定的使命，是你青年时代的热切企盼，是你成长后的深深的渴望。

《丢掉你的烂香蕉》一书将告诉你在实现自己心中的愿望的过程中须知须守的12条箴言。你能在多大程度上改变自己的人生，取决于你的决定，也取决于你领悟了多少这其中的精髓，你在生活中真正运用了多少这其中的智慧。

此刻，该是你学习和成长的时候了；此刻，人生之旅就在脚下，该是你迈步的时候了；此刻，代表人生的香蕉摆在你的面前，该是你挑选的时候了；此刻，你应该保留那些让人生无限完美和丰富的香蕉，丢掉那些制约你发展的烂香蕉！美丽人生从丢掉你的烂香蕉开始。

第4节：丢掉你的烂香蕉(1)

第一章

丢掉你的烂香蕉

——摆脱生活羁绊，享受自由人生

只有那些善于审视自我，乐于接受自我真相的人，才能摆脱生活的羁绊，实现自我成长。所谓真相，就是你必须明白，生活中大部分的香蕉或羁绊，想象中的也好，真实存在的也罢，都是由你自己或者对你的生活有重要影响的人设定的。也就是说，我们儿时接触的人，以及那时所接受的生活信条，深深地影响着我们现在的生活。孩子都有着开放的思维，易于接受别人的建议，总是模仿着身边的人的举止，于是受那些人的影响，孩子便在潜移默化间养成了和他们同样的性格。这就需要一种有效的方法去指导成长中的孩子，帮助他们学会正确理解遇到的问题，因为有些非正面的影响在他们的成长过程中是无益的。否则，这些孩子就会过早地以某种特定的模式去思考、去生活。当然，如果不对孩子施予指导，让他们自由地成长倒也会有一点好处，那就是，无论你童年时有过怎样的经历，无论这些经历对你以后的人生将产生怎样的影响，你都可以随心所欲地按照自己的意愿改变自己的生活。

现在，该你作出选择了。是继续目前的生活方式，保留那些把你制约在原地的羁绊？还是采取必要的行动，扫除前行路上的障碍？你一定要分辨出在人生的这一大串香蕉中，哪些香蕉值得永久珍藏，哪些烂香蕉应该及时丢掉。

第5节：丢掉你的烂香蕉(2)

有人曾告诉过我：在非洲，人们常常把香蕉放在细口瓶里，用它来捉猴子。当猴子走近瓶子的时候，为了偷得瓶里的香蕉，它们会迫不及待地把手伸进瓶子里，然后紧紧地抓住香蕉不肯撒手。结果，因为不愿意放弃手中的香蕉，猴子的手便牢牢地被套在瓶子里了，自己也无法脱身，眼睁睁地被活捉。这个故事对于完善你的人生有着怎样的启示？其实，这个故事所给予我们的启迪，让我们在生活的各个层面都受益颇丰!

如果类似的事情在我们的生活中上演，结果如何？许多人都会拼命地抓住一些人或一些事，生怕他们溜走。往往，我们会对自己说，没有了他们或它们，我们就不能生活。实际上，我们有时候明明知道那些人、那些事、那些习惯对我们百无一用，却依旧舍不得丢弃。那也许会是一种令你不愉快的人际关系，也许会是一个不适合你的工作，也有可能是一个迂腐的人生信条，或者是一个糟糕而无益的生活习惯。我们常常深深地依恋着目前的生活，因为我们早已习惯了现有生活的安逸和无忧。虽然我们早就清楚这种生活方式其实并不适合我们，这习以为常的生活让我们越来越谨小慎微，正一点点地消磨着我们追求更好的生活的勇气。每当我们想要对现有的生活稍加改变的时候，却往往又不由自主地想保持目前耳熟能详的所有的一切。我们就这样矛盾着、犹豫着、踯躅不前。原因在于，我们舍不得丢掉那些烂香蕉，舍不得周而复始的生活、引以为常的习惯、舒适安逸的日子，还有常常萦绕于我们心头的逝去的时光。

吃尽了苦头的猴子慢慢发现，如果不放开香蕉，瓶子里的香蕉就会开始腐烂，然后慢慢地散发出恶臭来，可是即便如此，它们却依旧执迷不悟地抓着烂香蕉，丝毫不肯松手。现实生活中，我们有着和那些猴子相同的困扰。如果我们不及时抛开牵制我们脚步的事情，远离限制我们自由发展的人，我们的生活也将无法保鲜，最终充满腐败的

味道。唯一能让我们摆脱目前困境的途径就是放下那些牵制我们的事，远离那些限制我们的人，改掉那些无益的习惯，纠正那些迂腐的想法。正是这些沉重的牵绊把我们局限在了目前的角落，于是我们就只能远远地望着我们所向往的远方，欲罢不能，欲语还休。

丢掉你的烂香蕉需要一种能力，那是一种无畏的行动、一种果胆的决定、一种非凡的远见、一种伟大的质疑，一种全新的理念、一种燃烧的激情、或者一种善意的举动。要相信自己完全有能力提高生活的质量，相信自己可以在这种信念的激励下有所作为。在你欣然接受这个信念的时候，你的世界就已经悄然开始了美丽的变化。

学会放弃是生活中最大的挑战。我坚信聪慧的你一定能够明白并领悟我的意思。每个人的头脑中都有一种与生俱来的守旧机制，不断地左右着我们的选择，让我们尽量保持原有的生活状态。无论我们的内心深处对更高质量的生活充满怎样的向往，我们总是身不由己地陷在舒服和安逸的日子里，难以自拔。必须承认，哪怕你目前的生活糟透了，相比之下，保持现状也要比舍弃现有生活去面对未知的明天容易得多。然而，你的个人潜能和事业潜能恰恰就躲在那不可知的未来。你可知的，仅仅就是每天一成不变的日子。由此，很显然你仅剩下了两种选择：要么让生活一切照旧，然后你每天守着这样的日子，抱怨生活让你处处受限；要么义无反顾地去面对未知的明天，但是要勇于承担这种改变所带来的诸多不适。当你的选择仅仅局限在非此即彼的时候，你就必须为自己的人生做一个抉择。选择一成不变的生活，你便在固有的生活中越陷越深，进退维谷。选择丢掉现有生活中的一切羁绊，去尝试改变，一个充满无限可能的崭新的世界便唾手可得。

第6节：丢掉你的烂香蕉(3)

里基?赫得森，这位棒球历史上最杰出的偷垒者，每次在成功的偷垒得分后都面临着一次选择。要么从此不再偷垒，保持着目前的成绩和盛名全身而退；要么尝试向更高的目标迈进，但是却要顶着失去现有的安逸生活的风险。里基深深地懂得，如果向第二个垒冲刺，首要任务就是把自己的脚从第一个垒移开。第一个垒象征着里基的香蕉，超越第一个垒，他就有可能创下新的偷垒记录，帮助自己的垒球队创造更大的辉煌。这就好比是杂技表演或体操运动中吊杠的艺术。为了从一个吊杠跃迁到另一个吊杠，杂技演员或体操运动员首先必须放开手中的那个吊杠才行。为了超越生活中的羁绊，为了远离那些早就该丢弃的烂香蕉，为了到达一个更美好的生活境遇，你也必须舍弃习以为常的安逸生活。丢掉你的烂香蕉，需要超凡的勇气和决心去面对这种选择所带来的一切后果。舍弃所拥有的安逸生活去追求更美好的未来，就不可避免地要面对随之而来的风险。只有那些有勇气和决心承担这一切的人，才能抓住生活中的机遇，才能在事业上有所建树，才能在心想事成之后尽享生活的无限暖意。

如果你已经下定决心要延续固有的生活方式，下定决心要保留那些烂香蕉，那么，这本书对你来说再没有读下去的必要了。请把这本书送给更需要的人，送给那些准备挑战生活的人，只有他们的明眸才能辨别这书页中写满的智慧。相反，如果你是令我深信不疑的无畏的勇士，现在你就必须作出抉择，哪些事可以继续从事，哪些人可以依旧为伍，而哪些人与事是必须丢弃的。这是一个艰难的选择。你想要冲破生活的樊篱去追求更有意义的人生的愿望越强烈，你对自己的选择就会越执著。如果你想要通过改变目前的生活获取更多的回报，你就要承担这种改变所带来的更多的风险。丢掉你生活中的大个的烂香蕉，生活就会回赠给你更多的机遇，让你实现更惊人的转变，逾越更高的障碍。否则，为了稳妥起见，你也可以只丢掉一些腐烂的小香

蕉，尔后细细地品读那些小小的改变，悠闲地数着日子。然而，无论你选择丢掉腐烂的大香蕉还是小香蕉，重要的是，你已经决定不再沉陷于现有的生活中踯躅不前，你已经开始义无反顾地向自己的梦想迈进了。

生活就像一面镜子，你在自己的小天地里的所见所闻都是你的感情、思维和举止的真实写照。如果你意识到了自己所面临的障碍，你是对的，生活中的你确实别无选择地要面临林林总总的羁绊。当你面临这样或那样的牵绊时，真正决定你命运的是你应对挑战的能力。只有那些强烈渴望跨越生活障碍的人，只有那些富有活力和创造力的智慧的人，才能赢得生活的挑战，才是生活的大赢家。于是，我们再没有理由怀疑：生活中所有的境遇都源自你的价值取向、你的思维方式、你的一切行为模式。试着去改变你的生活吧，只有这样，你的烂香蕉才会销声匿迹，生活中的障碍才会不攻自破。因为生活真的就如一面镜子，此时此刻，你正经历的人生恰恰反映出你究竟为改变生活倾注了多少的努力和热情。如果想彻底摆脱烂香蕉的困扰，如果想要享受一种更美妙、更令人神往的生活，你就必须认真地审视生活的各个层面，尔后明智地取舍、明智地改变生活中任何需要改变的细节。

第7节：丢掉你的烂香蕉(4)

当你欣然地接受生活真相的时候，你的自我成长就开始了。有时，生活的真相也许会令我们痛苦不安。我们常常拒绝生活的真相，常常逃避自己的责任，不愿意面对，就这样怀着自欺欺人的心理进退两难。有一次，我对目前的生活状况感到不满意，就去咨询一位深受我敬重的人，请求他为我指点迷津，告诉我症结所在。看到我虚心求教的虔诚的模样，他告诉我说："你是我遇到过的最自私的人。"他的评价让我大为震惊，一时间竟茫然不知所措，一种隐隐的痛顷刻间袭上了心头，因为我丝毫不认为自己是个自私的人。直到我完全放下自尊、撇开自我感受时，我才能以一种豁达的心态认真思索他的评价。当我无比真诚地面对自己的时候，我才顿悟他的话原来自有道理。那一刻令我痛彻心肺的评价，以及我领受的真相深深地改变了我的生活。如果你渴望冲破生活的羁绊，渴望远离腐臭的烂香蕉，只需要勇敢地面对自己生活的真相。只有全面地审视自我、正确地评价自我之后，你才能将自己全部的精力和热情用于摆脱生活中所有的烂香蕉。

问题是，随着时间的流逝，我们越来越不愿意改变现有的生活。我们往往委屈自己，接受目前的生活状况，认为已经有人安排好了这所有的一切，我们就应该遵循这种方式去生活，在不知不觉中完全丧失了生活的主动权。为了让自己安于这种得过且过、一成不变的日子，我们总是很善于为自己辩护，我们自我解嘲，我们对现有的生活方式是如何的得心应手。但是，我们必须牢记，学会掌握生活的主动权、做自己的主人才是自我成长的最高形式。事实上，生活中的每个人在为自己申辩时，都能言善辩、巧舌如簧。丢掉烂香蕉和跨越羁绊的过程是一种持续不断的挣扎，我们徘徊于现有的生活和向往的生活之间，备受煎熬。要么安于现状，要么承受改变生活随之而来的冲突、浑沌和苦痛，这种艰难的抉择就是一场旷日持久的战争。就像我常常说的那样，要么这样痛苦着，要么那样煎熬着。你或者可以不必

理会自己的感受，一味地抓着烂香蕉不放，或者坚决地丢掉烂香蕉，勇敢地去面对那未知的一切。除此之外，你别无选择。无论你选择了哪种生活，都难免会有些不如意的地方。在我看来，既然你不可避免地要承受这种不如意的状况，还不如去尝试一下改变，只有改变你才有机会充分享受生活的馈赠。只有乐于并且能够接受自己过去生活的真相，才有能力创造一个美丽的现在和未来。这样，你才能彻底远离生活中那些烂香蕉的困扰。

正如我所说的，丢掉你的烂香蕉需要非凡的自信和勇气。原因在于，我们总是身不由己地沉溺于固有的生活方式和生活状态。我所知道的对“沉溺”一词的完美定义是：“对自己不能真正拥有的事物得贪得无厌。”当我们不满足于现有的生活，渴望能够摆脱烂香蕉的困扰，享受更多的自由的时候，却仍有一些人对曾经的腐朽的生活方式趋之若鹜。在我们的生活理念中，安于现状的心理往往要比猎奇的愿望强烈得多。

第8节：丢掉你的烂香蕉(5)

为了实现对现有生活的超越，你就必须要作出一系列艰难的抉择，并欣然接受与这些选择接踵而至的一切后果，对此你该有足够的心理准备。生活中，坚定的决心将激励着你果敢的行为，果敢的行为必将带来令人欣喜的结果。记住，做自己灵魂主宰的人才是生活的大赢家。

通常，生活中的香蕉也可以代表你的人际关系。如果你的人际关系让你心情愉悦、受用颇多，与之相对应的那个香蕉就是新鲜而味美的。相反，如果你的人际关系一团糟，令你伤透了脑筋，就代表你的香蕉已经开始腐烂，是你作出选择的时候了。在你需要做决定的时候，你大体上有三种选择：保持现状、及时调整、弃之不用。你可以让一切都保持本来的面目，继续原有的生活方式；你也可以对不如意的方面及时调整，力求让生活尽善尽美；当然，你也可以对眼前的一切都熟视无睹、充耳不闻。基于以上的这三种选择，只有你自己可以决定哪种才是最适合的生活，哪种才是最优化的生活方式。不管你面对生活中的问题将作出怎样的取舍，都必须准备好接受这些选择带来的结果。

我很是费解，为什么总是有一些人愿意保持一种消极而无益的人际关系，却还乐此不疲。我小的时候，总会留意家中那些不愿意与人沟通的成员，他们的孩子们就往往不会和父母或兄弟姐妹交流思想。当我问起父亲，为什么他的弟弟不愿意和他的父亲交谈的时候，我的父亲罗列了一大堆听起来颇有些道理的理由，至少能够合理地解释我叔叔的行为。虽然我知道类似的事情也许不会在你的家庭中上演，但是我却不得不提醒你，这就是阻碍你的生活良性发展的烂香蕉。那些决意握着烂香蕉不放的人，其实对眼前的窘境心知肚明，却总是编出一些冠冕堂皇的理由，企图掩饰自己的荒唐之举。久而久之，他们深

陷于这种消极的生活状态之中，被一个个的障碍阻碍了视线，目光越来越短浅，就像那井底之蛙，在痛苦和羁绊中过活。

如果这听起来和你的生活情景相仿，你也许会需要一些专业人士的帮助。你必须承认，有一些香蕉又大又重，想要丢掉它们确实不是件容易的事，所以得到一些帮助是必要的。总会有一些人或组织愿意协助你从事那些令你受益无穷的事情的。我这样的描述是不是令你心生恐惧？我猜一定会的。如果困扰可以轻轻松松地就摆脱了，生活中也就无所谓困扰了；如果丢掉烂香蕉是件可以轻易办到的事，我们的生活也早就变得完美无憾了。如果全面地权衡生活，我们会发现，我们的世界还远没有达到完美的程度，但是没关系，有缺憾的生活才有挑战。不要再幻想生活会自己变得完美，要从生活中的每一个细节的改变开始，让点点滴滴的努力日积月累，营造出一个全新的世界。记住，丢掉你所有的烂香蕉是你生活中的每一天里不变的目标。只要你坚持每天向着正确的目标迈进，无论遇到怎样的困难都执著如初，你就会距离向往的生活越来越近。

第9节：丢掉你的烂香蕉(6)

请记住，改变生活的质量需要有不懈的努力、不变的执著、坚定的信念和燃烧的激情，让生活中的每一刻都充盈着热情和希望。生活中处处都是选择，时时都是挑战，你需要作出正确的权衡才行。我坚信，你具有自觉地丢掉自我羁绊的力量和能力。把生活中的羁绊一件件地抛开，从生活中享受更多更大的成功；把生活的烂香蕉一个个地丢掉，让生活焕发出跃动的色彩。

（Letting go of your bananas begins with the power of one: one bold action， one brave decision， one limitless vision， one great question， one new idea， one burning desire， or one act of kindness.

Lettinggo ofyourBANANAS

When it comes to barrier busting， resourcefulness rules every time.

Life is a mirror， and what you see in your personal universe is an absolute mirror image of your feeling， thoughts， and actions.

Letting

Remember， improving the quality of your life takes work， focus， consistency， and a burning desire to maximize the positive moments of each day of your life.）

温馨提示

第一章

丢掉你的烂香蕉

用心去辨别烂香蕉，为它们列一张清单。

认真思考哪些事你决定不再从事，哪些人决定不再为伍。

欣然接受改变生活后随之而来的烦忧。

一旦下定决心，就要毫不动摇。

勇于承担自己的决定所带来的一切后果。

真诚地面对自己，坦诚地对待别人。

如果需要别人的帮助，不要回避。

记住，自我成长从丢掉生活的羁绊开始。有坚定信念的人可以承受生活中的任何际遇。

——尼采

第二章

生命的破折号

——用心经营生活，为生命增添美丽的注释

Improving the quality of your life is a rather simple choice， and creating the mental discipline to focus on the events of each day is going to take commitment， work， and dedication.

Remember: It’s okay to have bananas/barriers; it’s just not okay to use them as the excuses that explain the condition of your life.

A clear vision remains the genius of all creation ， and all you have to do is get crystal clear about your wants， then trust that the “how” will take care of itself.

你是否还记得上一次去墓地是什么时候？没错，我说的是墓地。上一次你去别人墓地的时候，很有可能站在墓碑前，逐字阅读那些镌刻在花岗岩上的文字和年代。我常常会想，那些镌刻在石头上的简短的只言片语，那抽象无语的数字，以及那些轻描淡写的评论如何能够恰当地定义安息于此的那个人？后人又如何能从这石头上静默的文字中得知逝者生前的成就？他们曾用自己的言行影响过哪些人的生活？他们的人生曾有过怎样的辉煌？他们的身上曾闪现过怎样的人格魅力？你我都无比真切地懂得，还有那么多有关逝者的故事远远没有被提及。

第10节：丢掉你的烂香蕉(7)

当你凝视眼前的墓碑时，墓碑上逝者的名字一定深深地牵引了你的视线。然而，仅凭一个名字就能够确切地定义人生吗？似乎不太可能。尽管有些人名字的缩写已经成为了他生前成就的代名词，不管那所谓的成就是积极的也好，消极的也罢，总之他们的名字深深地印在了后人的记忆里。比如，威斯顿?丘吉尔和阿道夫?希特勒就是很好的例证。这两个名字只要一被提起，你的脑海中立刻就会闪现出某个情景，或是浮现出些许记忆。你会因为生前的某些作为而家喻户晓吗？也许会，也许不会。这取决于你拥有怎样的人生阅历，也取决于在你离世后后人如何对你盖棺定论。生命的质量会以生命的长短来衡量吗？当然不会。有的人生命久长，可是碌碌无为，一生平庸； 有的人生命短暂，却在这相对短暂的时光里创下壮举，建树颇丰。那一串代表你的生卒年代的特殊的数字能够真实反映出你的人生吗？大概也不会。墓碑上最重要的信息其实是标注在石板上的那个破折号“——”，可是它却往往最容易被忽视。下次当你去墓地祭拜深爱的故人时，请留意墓碑上的破折号。事实上，那个破折号才是墓碑上文字的点睛之笔。让我把理由细细地说给你听。

一天，一位我很久没有联系的朋友来访，他问我：“你的dash 如何？”我听了很是奇怪，完全不知道他在说什么，忙不迭地问：“我的什么？”他回答说：“就是你的dash呀！你的dash怎么样了？”我仍然很是困惑，心想难道他在问我摩托车的仪表盘吗？还是指和生命争分夺秒的赛跑？带着这样的疑问，我又问他究竟在谈论些什么。那个狡猾的家伙却继续和我打着哑谜，依旧一本正经地说：“我在问你的dash呀，你生命的dash。”看到我一副茫然的样子，我的朋友似乎很是享受，他接下来解释说，每个人都与生俱来拥有两个日期，出生的日期和去世的日期。尽管你清楚自己的出生日期却无从知道自己逝去的日期，但是，终有一天你所有的一切都会结束，生命的两个日期最终标

示了你存世的长度。他接着说：“事业和人一样，也有两个日期：事业开始起步的日期和事业没落终结的日期。”然后，他又继续解释到，无论是你出生的时刻还是死去的瞬间，无论是你事业起步的日子还是事业结束的日子，都无法和这两个日子之间的那个破折号相提并论，他把这两个日期之间的那个破折号叫做“dash”。

当我们停下手中纷繁忙碌的事务，静下心来认真思索生命的质量和人生的成就时，最值得关注的就是在这两个日期之间的那个破折号，可是我们却往往忽视了它。如果说，你生命中的那两个日期有着非凡的意义，那这两个日期间的破折号则意味着你一生的全部的故事。你的破折号淋漓尽致地注释了你所生活的世界的大致情形，你曾经过着怎样的生活，怎样为他人带来福音，以及你怎样影响着生命中重要的人。这就是你生命的破折号，从没有两个人的破折号会完全一样。你生命的破折号只属于你一个人，是你独一无二的所有。它直接地反映了你生命中曾经作出的选择和决定。

第11节：丢掉你的烂香蕉(8)

我总是喜欢把一个人生活的境遇称作生命的质量。所以，当我问起“你生命的质量如何”的时候，其实是在询问代表你生命的那个破折号。我总是在不经意间发现，那些有着高质量的生活，或完美的破折号的人，都在生命的历程中对他人的给予大于索取。你应该懂得，最终定义你的人生的不是你从生命中带走的东西，而是你留给生命的盛宴，你留给后世的馈赠。是这些给予让你与众不同，是这些馈赠让你成为了别人眼中一道亮丽的风景。

许多年以前，因为一个非常必要的工作我飞去了圣马丁岛。早就听人说过有关圣马丁岛的奇妙而又精彩的故事，我对这次旅行其实向往已久了。到那儿的第一个晚上，我在一个颇有些口碑的饭店里点了一份鱼，据说这种鱼只有在当地才捕得到。可是我却并不知道，因为当地的工厂将大量的工业废水排放到了这种鱼赖以生存的海域中，一些鱼的体内已含有大量的汞。当天晚上，我就病了，而且病得不轻。有生之年，我第一次不省人事，血压降到了80/40，那已经是相当危险的指标了。

我在医院待了五天，以为再没有机会离开那里了，我的生命也将在那个岛上结束。幸运的是，我活了过来。在我的身体开始慢慢恢复的期间，我认真地思索了以前的人生，并得出了这样的结论：生活只是一个瞬间，因为生命中充满了无法预料的意外。当然，这其中也包括意外的惊喜和快乐。从那次意外之后，我一直以这样的人生信条生活，直到现在。我会为未来制定翔实的计划，但是却无比珍视今天的生活，认真地过好每一天。我总是尽力让每天的日子都充满喜悦和欢笑。

为了提高生命的质量，为了让生命的破折号变得美丽，你需要考虑做一些必须的事情。首先，你要为自我进步和自我完善制定一个可行的计划。找一些对自己有益的书来读，按照书中的建议去做；请一

位良师益友帮你分析出更优化的生活方式，并要懂得为自己的行为负责，更要勇于承担任何后果。在你开始做这些事的时候，你就已经开始走向一个更美好、更满意、更多愉快而温馨的生活。只有决心让自己变得更加完美，才有可能从目前的生活迈向一个更美丽的未来。

只有自己变得更加完美，才能在生活和事业上享受更大的成功，才能用自己夺目的色彩点亮别人的生活。当你竭尽全力地挖掘自我潜能、运用个人智慧的时候，你就会发现，身边的人也在你的影响之下，实现着各自的进步和提高。让生活变得美好，首先要让自己变得美丽。在明白了这个道理之后，就应该在自己的身上多下功夫。这意味着，无论在自我完善的路上会遇到怎样的险阻，你必须不懈努力，义无反顾地跨越这些险阻。这些事不是你喜欢做就做，不喜欢做就不做，为了实现自我完善，你必须做！别无选择！

我用字母AUTO作为自己的生活指南，用来激励自己的人生。每当我面对生活的障碍或是烂香蕉的时候，脑海中就会闪现出AUTO这四个字母：Around （绕过障碍），Under （穿越障碍），Through （冲破障碍），Over （飞越障碍）。因此，当你下次面临羁绊的时候，首先要想清楚自己该怎样做。你可以绕过障碍，独辟蹊径；可以挖一条隧道，在障碍的下面穿越而行；可以迎面逐个解决障碍，逐步冲破它们；也可以从原地高高地跳起，飞越障碍。无论你会采取怎样的方式解决生活中的难题，克服障碍是你实现自我完善的必由之路。自己越趋于完美，生活才会越趋于美好。我强烈地推荐你从励志类的书籍和磁带中找寻生活的智慧，从良师益友那里咨询有益的建议。充分调动自己的积极性和创造性，将自我完善的努力融入生活中的每一天。

第12节：丢掉你的烂香蕉(9)

为了鲜明而彻底地美化生命的破折号，你需要怀着无所畏惧的信念，坚定执著地为实现心愿而不懈努力，将自己的全部热情和精力都用于此。在尝试自我完善的过程中，你想要改变原有生活的愿望越强烈，越善于运用智慧战胜挑战，就赢得更多的机遇去重新塑造自己的人生，就会把自己生命的破折号点缀得更加富丽而多彩。当你自己的破折号变得越来越美的时候，你身边的人的破折号就会在你美丽光环的映衬下变得越来越多姿多彩，这是生活对你的额外嘉奖。当你要一件件地排除生活的羁绊时，切记要运用你的智慧。

万有引力定律是世间一条亘古不变的真理。这条定律在我们生活的地球上适用于任何时间和任何地点。既然懂得了真理的真谛，你就必须要明白，因果定律从不会对人施以丝毫的同情或怜悯，更不会因为谁处境可怜就帮助他改变命运。你的幸福和快乐与你的努力和付出有着息息相关的因果关联。因此，你也必须要牢记，你在此后的生活中所做的一切都会在你人生的长河中荡起丝丝缕缕的柔波，在你不经意间悄然改变着你的命运。你就是你自己生命之河的源泉。你为生活倾注的全部的热情都将化作涓涓不息的源头之水，沿着你生命之河的河堤两岸，繁盛出季节轮换的鸟语花香。你此时此刻正延续着的破折号的模样绝非是一时的巧合，而是你以前的生活条件和生活环境作用的结果。即便代表你从前生活的破折号已经无法改变，你未来人生的破折号却要由你自己去描画、去创造。这就意味着，当你下定决心要从现在开始冲破原有生活的制约，奔向向往中的生活时，你的所思所想、你的所作所为就已经开始影响你的人生了。这种影响往往能跨越你此时生活的小圈子，对你今后的人生产生深远的影响。这一点你必须要牢牢地铭记在心，因为冲破生活的藩篱就是你的责任，就是你的使命。因此，冲破你个人以及事业发展道路上的障碍无疑就是你人生的目标，帮助你成功地跨越这些障碍就是此书的写作目的。也正是基

于此，你就更应该懂得，你所做的每一件事，都将深深地影响你的生活。丢掉你的烂香蕉将与你的使命和归宿同行。

我猜想，在你顿悟了这些道理之后，如何去美化生命的破折号便成了你急切想要寻求的答案。坦率地说，我发现有一些方法对那些期望改变生活的人很是有些借鉴意义的，对我也颇受用，我很愿意在此与你分享。如果你能够欣然接受这些理念，我保证它们也一定会对你有帮助。若想摆脱生活中那些障碍的羁绊，你首先要自觉地埋下改变生活的坚定信念。也许这听起来再简单不过，但是如果留心观察你就会发现，在生活中有许多人每天只是循规蹈矩地生活，很少去想、或者几乎不去想如何让自己的生活变得更理想。他们只是周而复始地生活，日子过得淡而无味。如果你正在阅读本书，你想要让自己的生活变得更美好的决定也许就是一次稳赢的赌注。但是，除了对美好生活的向往，除了对远离羁绊的自由人生的渴望，你还一定要相信，你应得到更多的奖赏，这个奖赏就是一个比你现在的日子更理想的生活。只有下定决心美化自己的破折号，只有坚信自己能创造一个更美好的未来，你才能将自己全部的执著和热情倾注于改变自己的生活，你才会不畏任何险阻认真地做好每一件可以重新定义自己的人生的事情。请记住，你的所作所为都是以你自己的信念为指引，只有为自己设定一个高远的人生目标，才能达到一个高远的人生境界。然而，从生活中收获一个更美丽的人生的前提是，自己首先要进步、要变得完美。只有当你对自己感到满意的时候，你才会对生活的前景充满自信的期待。只有不断增加这种自信，才能不断增加自己创造理想生活的能力，才能为自己的未来增添砝码。

第13节：丢掉你的烂香蕉(10)

一切的改变和一切冲破障碍的可能都从你改变“思想的焦点”开始。所谓思想的焦点，即在一个特定的时刻，你将自己全部的精神力量都倾注在了某处。美化生命的破折号的关键就在于你控制自己的想法和精神力量的能力。你要学会自我约束，学会认真地思索自己到底想要怎样的生活。你越快地具备这种自我约束的能力，你生活的质量就会跃迁得越高。也许，要求你把自己全部的精神力量都用于改变生活，听起来会令你感到力不从心，也许你会说自己很难做到。这个矛盾其实也不难解决，只要尝试着每次倾注一天的精力就似乎容易得多了。只有以一种更从容的心态看待生活，将更多热情用于做好每一天的事情，你才能有更多的机会把握自己的破折号。正是这些发生在每一天里的事情组成了你的生活。这些事情在你的生活中发挥的作用或许是积极的，或许是消极的，又或许对你的人生进程起着举足轻重的影响，也或许微不足道。然而，若将这些事情逐一地连接起来，它们就组成了新的一天，成了生命中的另一个日子。在每一个鲜活的日子里， 这些事情分分秒秒地发生、发展着，直到1 440分钟都消逝殆尽之后，才会暂告一段落。在每一天即将从手边溜走的时候，你需要回过头去认真地想一想，这一天里自己是否过得无愧于心，在1 440分钟的宝贵时光里自己又有多少进步，你是不是曾经用心地想让每一件事情变得积极而有意义？换句话说，对于那些发生在你生活中的事情，你是怎样应对的？是如何设法让自己和自己的行为摆脱这些琐事的限制的？当然，你也必须清楚，想让生活中的每件事变得积极而有意义的前提是需要自觉地进行自我约束。也许这样的要求听起来有些难度，可是想要彻底改变现有的生活状况，让自己人生的破折号变得丰富而多彩，本来就不是一件一蹴而就的容易事！你的性格就是在直面生活挑战的过程中塑造的，你的品质也将在跨越羁绊的过程中得到历练和

升华。一个具有不屈的性格和乐观的品质的人，通常在生活中都有不俗的表现。

决心提升生活的质量其实是很容易作出的选择，但是要想把每天的事情都做得完美而无憾，则需要持之以恒的投入、坚持不懈的努力和无怨无悔的付出。当你努力地想让每一天的1 440分钟都充满生机的时候，你的生活就会一点点地美丽起来。因此，只有你清楚地知道自己想要什么的时候，才能为自己的信念不断地充电，让自己的精神力量源源不竭，从而让你生命的破折号变得越来越充满魅力。所以，从现在开始不要再让生活放任自流，在你仍旧充满活力、仍旧有能力改变生活的时候，充分运用你的智慧和能力，设法让生活变得更加美好。然后，认真地想一想，你的努力会让你现在的日子离向往的生活越来越近，还是越来越远？如果，你的思维之音告诉你："你已经日趋接近了理想中的生活。"那么，就证明你已经踏上了一条正确的跑道，你的选择明智而无误，沿着这条跑道一路前行你终究会到达理想的家园。所以，一定不要停止奔跑的脚步！其实，在改变生活的道路上也充满了无尽的乐趣与享受。你越是把改变生活的过程当做一次充满乐趣的游戏，越是坚定不移地相信自己具有美化那条破折号的能力，你跨越生活的羁绊的进程就会越顺利。如果尝试着按照这种方式生活一天，你就会发现这其中妙不可言的魅力。我要告诉你，今天是你生命中最美妙的一天。没错，就是今天！或许为了健康起见，你需要规律饮食、按时进餐。然而，改变生活这件事则不同，你不必理会那么多的条条框框，也不用要等到下一个星期一才开始自己的计划，任何时候你都可以扬起前行的帆。那么，就从此刻开始行动吧，你也会因此惊异于改变生活的进程是如此的美妙而富有成就感。

第14节：丢掉你的烂香蕉(11)

在你分秒必争地致力于改变生活的质量的时候，你接下来要做的事便是不断为自己增加活力。我曾经在纽约做过17年的按摩师。要知道，我可是技法娴熟、业务一流的。我为数千位患者尽心地按摩，并为他们提供健康咨询。我曾告诉他们，为了保持健康，除了要合理膳食，营养均衡外，还要劳逸结合，适度锻炼。此外，还应该对自己的身体和生活报以积极乐观的心态。这两样工作相得益彰，总是能极大地调动我的工作热情，让我做起事来颇有成就感。同时，我在工作中常常留心观察一个乐观的心态加上一个健康的体魄是如何焕发出蓬勃的生命力，如何为自己的破折号增加美丽的注释，长年的观察也因此让我积累了第一手宝贵的资料。你健康与否对于你改变生活的计划至关重要。毋庸置疑，如果你目前的健康状况值得担忧，那么要想绕过、穿越、冲破或是飞越生活中的障碍，让生活变得多姿多彩，似乎是难上加难。因此，现在正是调动我们的个人潜能，为自己增加活力的时候了。只要我们不停息追求的脚步，就会有很多种途径可以增进健康，增加活力。首先，调整你的膳食，合理安排你每日饮食的营养结构和进食量。我自己评判饮食是否有益于健康的标准简单易懂。如果它看起来让我垂涎欲滴，吃起来又美味爽口，我就会毫不犹豫地说出来。当然，也许这对你而言并不适用。只有适当控制饮食的量，才能充分享受美食的营养和美味。在当今这样一个高度文明而开化的时代，你一定懂得保持健康的饮食习惯和生活方式需要改掉哪些无益的习惯，借鉴哪些有益的习惯。如果你现在做的努力对于调整膳食收效甚微，不要着急。只要你正在尝试着改变，只要你认准了方向，你目前的状况就一定会得到改善。在改变了食谱，改变了饮食方式后，我建议你制定一个计划，定时的锻炼、散步，这对于保持健康十分重要。如果你感兴趣，也可以做做体操，但是要持之以恒。设法找到一个人和你一同练，这是让自己的锻炼计划长久地保持下去的最好的办

法。如果能有一个人监督你，时时提醒你对自己负责，你就会严格执行自己的养生之道，并从中实实在在地获益。 多年以来，我的妻子劳拉一直坚持和一位私人教练一起到户外去锻炼身体。每次他们约好一同出去锻炼的时候，我的妻子总是等教练到了才开始锻炼。每逢没有锻炼计划、或者教练因事不能陪她一同锻炼的时候，我的妻子就不会坚持锻炼了。凡是想让自己的人生远离烂香蕉的腐味的人，就都应该懂得学会对自己负责是让自己的破折号变得美丽的关键所在。

所以，从现在开始锻炼身体，增加自己的韧性和身体的柔韧度。只要你坚持合理的膳食和规律的锻炼，你就会惊喜地发现，原来自己还可以调动出如此多的精力和能量去战胜生活的障碍！

摆脱生活的羁绊需要坚定的决心。如果你真的立志改变生活，就不得不作出大胆的改变。你的改变越早，收效就越早。无论你现在贵庚几许，无论你目前的生活状况如何，有很多种方法可以让你变得健康起来；你越是健康，就越是能积聚出无穷的力量。要让合理的膳食和规律的锻炼像生活中的其他事一样，成为一种习惯。其实，也没有必要为了尽快达到目的而采取激进的方法，只要从现在开始就已经足够了。即便你从不做任何的锻炼，可是如果每天坚持跳一支舞，也称得上是一个有益健康的好习惯。哪怕你每天只是粗茶淡饭，但只要坚持每天吃一份营养成分稍高一些的食物，也算是开始了健康的饮食。

第15节：丢掉你的烂香蕉(12)

为了美化自己的破折号，接下来要做的就是设法开阔眼界、增长见识。你对生活的认识越深入，你对它的改变就会越彻底、越理想。你可以多读些励志类的书，听一听对自己有益的磁带，不要放过任何对自己的快乐和健康有帮助的信息。对于那些专注于改变自己生活的人，每星期去一次书店是一个不错的选择。书店里那些写满了智慧的书一定可以给予你许多启迪，教会你如何经营出一个更丰富、更完美的人生。如果要增长见识，到当地的旅行社转转怎么样？我常常要等到度假的时候才有机会出去走一走。然而，当这个假期姗姗而来的时候，我却早已望眼欲穿。等待假期的日子，我疲惫不堪、心神不宁、整个人的精神仿佛都要崩溃了。有了这样的教训，我就提前计划这一年的假期。即便这些假期也只不过是周末罢了，我也总是对下一个假期满怀期待。如果你已经下定决心要提高生活的质量，就应该营造一个机会让自己的精神和身体放松、充电。你也可以借助这样的机会和家人、朋友共享天伦，尽情领略生活的美好。

请记住，有时候我们全部的生命有可能仅仅就在某个瞬间被定格了。最近我到一家商店购物的时候，店里的一位女售货员不住地咳嗽。有那么一阵，她咳得几乎都要窒息了，脸颊憋得通红，一句话都说不出来，不停地拍着自己的后背指望着能有点帮助。

其他的顾客和售货员赶忙跑到了她的身边，可是却似乎帮不上什么忙，她依旧痛苦地喘着气。随着时间在一点点地流逝，这位售货员的脸色变得越来越紫，我意识到不能再拖下去了，连忙用海姆利克氏的操作法帮她急救。我用手指推着她的上腹部，慢慢地向上用力，终于从她的气管中把一块不小心吞下的硬糖排了出来。

过了一会儿，这位售货员的脸色慢慢地恢复了正常，人也渐渐地镇静了下来。当确定这次意外的危险已经彻底排除的时候，她终于松了一口气说，她以为自己再也不能呼吸了，以为就会这样死去呢。相

信我无需多说你也能想象出，刚刚从惊魂中走出的她对我的及时帮助是多么的感激，我也为能帮助她而倍感欣慰。我们完全能从对方真诚的目光中体察出彼此的心境，那是对生命的珍爱，对生活的不舍。因此，请珍视你生命的破折号。将生命中的每一天视为珍宝，让生命中的每一刻都充实而无悔。

最后，美化生命的破折号还需要自觉地执行自己的决定。在你决定要为生活增添快乐的时候，你就要将这个决定付诸行动。决定要享受生命的每一分钟，让每天的日子都更加快乐，就能让自己感受到更大的成就感。乐观而快乐的人总是对自己所拥有的一切充满感恩，从不对别人的生活品头论足。现在，你就应该下定决心一改对别人妄加评论的坏习惯，用一颗感恩的心看待生活中的每一天。善于冲破障碍的人都懂得，比起其他的坏习惯，对别人的生活品头论足最能损毁你的个人形象，也最最影响你的那条破折号的质量。所以，不要再去评论别人的生活了，从现在开始就努力让自己的每天都过得轻松而快乐。

终有一天，我们的生命会走到尽头，生命的破折号也会在那个瞬间完结，这是每一个人都无法回避的命运。随着年龄的增长，你会觉得时光的脚步越来越匆匆。请珍视这样的感觉，珍视生命中的每一天，认真地规划自己的人生。为了塑造一个完美的自我，更为了收获一个成功的未来，要努力地摆脱生活中的任何羁绊，用心地改正所有坏习惯，以一种健康向上的生活方式经营生命中的每一天。

dash，英文多义词。可译为赛跑、破折号等。Dashboard，指机动车上的仪表盘。

第16节：生命的破折号(1)

第二章

生命的破折号

温馨提示

用心对待生活中的每一刻，做好工作中的每一个细节，让生命中的每一分钟都充实而有意义。

下定决心让自己快乐。

不要对别人品头论足。

保持膳食合理、作息规律，用一种积极而端正的心态思考，生活就会绽放出美丽的笑容。

试着去想象生活的障碍被排除后的情形。

计划一次能让自己快乐的旅行。

坚信你的努力一定能够让生命的破折号变得生动多姿。

以最优化的方式生活的人必将得到生活最慷慨的馈赠。

——约翰?伍顿

第三章

增加你的智慧

——正确审视自我，做生活的智者

Hard work makes dreams come true， and a great work ethic can be one of your greatest assets as you reconstruct a better future for yourself. By dedicating yourself totally to being more creative and resourceful， you will pave the way for a life that is more fulfilling as well as more fun.

Sometimes you can accomplish more with this mind-set than you can by needing to be right.

I strongly recommend that you take complete control of your life and work to make your FutureVision your reality.

在你个人和事业发展的道路上总是散落着林林总总的烂香蕉。要丢掉这些烂香蕉，你需要准确地作出判断，对自己而言哪些事情是最重要的，哪些事情应该优先完成，然后为这些事情列一个明晰的清单。清楚地知道自己真正想要的生活后，你才能为逾越障碍设计一系列的制胜策略，并深信不疑地按这些策略办事。在制定清单的时候只有把自己最大的愿望列在最优先的位置，你才能把精力和热情从位置位于清单后面的事情上移开，用到那些对自己最重要的事情上去。

生活中，你可能正身陷于若干烂香蕉之中，举步维艰。要想摆脱这些烂香蕉的羁绊，需要首先判断哪些事是最重要的，然后让那些不太重要的事为重要的事做必要的让步。将重要的事情无一遗漏地列入清单之后，你就可以采取行动了。接下来，要对清单中的要事作出进一步地判断，从中优化出全面改变生活质量最首要的事。记住，一次只能确定一个首要任务。在每次丢掉烂香蕉的过程中，你所倾注的精力越多、越集中，获得的成功就越大。

第17节：生命的破折号(2)

一旦明确了自己最大的愿望之后，唯一要解决的事就是如何去实现这个愿望。你所有智慧都应该汇聚于此，为实现心中所愿出谋划策。为了从目前的状态跨进理想中的生活，你必须在心底深埋下一种燃烧的渴望，让这份渴望为你每一步艰难的跨越加油、鼓劲。记得用热情去浇灌这份渴望，让它在心中深深地扎根，不断地激励自己冲破前行的路障，培植出生命的繁枝硕果。那些对心愿执著追求的人总是有自己的一套制胜策略，对生活中的任何羁绊都能应付自如。对生活充满激情的人总是有着无限的潜能，从不会被任何困难捆绑住了手脚。正因为实现梦想的心情至真至切，他们才会把达成目标作为毕生不懈的追求目标。在他们的眼中，前路中的任何障碍不过是生活中小小的不便罢了，为了要实现目标，这些障碍一定要跨越，也一定能够跨越。简而言之，若想逾越生活的障碍，提升生活的质量，你必须要执著于心中的愿望，并为之倾注全部的热情。

为了实现渴望，我们的目光应该穿透陈腐的生活而有所见识。这种所谓的陈腐，造就了我们目前的生活，也正是这种陈腐，让我们的生活中充斥着烂香蕉的味道。为了享受一种更美好的生活，一种远离了烂香蕉困扰的生活，你就必须学会摒弃这种陈腐，以一种全新的方式去思考。目前的生活是你的思维方式、价值取向和一切行动综合作用的结果。为了超越现有的生活状态，你必须以一种更加可取的方式去思考、去感知、去生活。那些成就了你现有一切的生活理念已经不再适用于以后的生活，固守着陈腐的观念就无法提升生活的质量。是该对生活做适时的改变了。尽管有时改变会让你感觉不适应，可是改变却是生活的益友。所有善于摆脱生活羁绊的人都懂得，仅凭想象或心愿是无法真正逾越障碍的。因为他们清楚地知道，人们常常会对生活缺少最基本的判断而自我感觉良好。这种无所不在的自负感往往牵制了我们的脚步，让我们深受烂香蕉的困扰。他们坚信，为了实现既

定的人生目标，为了提升生活的质量，就要毅然决然地付诸行动，付出艰辛，将全部的热情和精力都毫无保留地倾注于此。

全心的努力能让梦想变成现实，全情的执著信念是你重构美丽人生最宝贵的财富。为了让自己更富于创造、更富有智慧，你需要不懈的努力。这些努力会为你改变人生，扫除荆棘，开辟道路，帮你实现一个更成功、更充满乐趣的人生。不断进步的人总是设法让生活的步调富于变化，因此你要确保让更多的精力用在实现自我进步上。无疑，生活中的烂香蕉就是摆在你成功路上的障碍。当不得不面对它们的时候，你首先要确定，自己是不是真的要尝试改变？倘若你真的下定决心要提升生活的质量，你就需要认真地审视自我，从中挖掘出自身潜能，并用它们逾越障碍，战胜生活的挑战。你的个人智慧和你想要改变生活的急切愿望是一对要好的朋友，他们手牵起手来就会迸发出无尽的活力。具有睿智的头脑和强烈愿望的人总是在面对障碍的时候战无不胜。你的智慧和渴望将会被你的热情点燃。因此，只要对心中的追求满怀热情，你就一定能够找到有效的途径让美梦成真。

第18节：生命的破折号(3)

睿智的人总是有着惊人的专注精神。他们从不会像钟表一样周而复始地生活，而是把实现心中的目标定义为人生的全部内容。为了改变生活的质量，他们甘愿吃苦。睿智的人常常可以迸发出惊人的力量。他们比其他的人更出色，因而也比其他的人更成功。睿智的人有着纯粹的勇气。他们能够无所畏惧地直面生活的挑战，为了战胜挑战而勇于尝试。对你而言，成为一个更有能力改变生活的人、一个更勇于直面挑战的人，仅仅是一次选择。现在，你可以选择更美好的生活。此时此刻，你就可以下定决心增加你的渴望和智慧，通过努力改变生活，而不再坐等生活自己变得美丽。这一切都决定于你的选择，当你面临选择的时候，切记要运用你的智慧。

我的女儿詹妮弗，小时候曾一度热衷于参加童子军活动，当时她参与过一个女童子军曲奇饼干销售大战。像历届比赛那样，所有的女孩子都想要创下最高的销售纪录，赢得大奖，比赛异常得激烈。在以前的几届比赛中，詹妮弗都卖掉了相当多的曲奇饼干，然而却总是输给另一个更聪慧的小女孩。这一年，詹妮弗下定决心一定要卖出最多数量的曲奇饼干，决不能再让任何人抢走桂冠。为了赢得这次比赛，她甘愿做任何事。一年一度的曲奇饼干销售大战又一次拉开帷幕，詹妮弗像往年一样尽心竭力地大卖曲奇，短短几天的工夫就卖出了许多盒。然而在比赛接近尾声的时候，她却发现自己的销售额仍然落后于目前处于领先位置的选手——那个每年都战胜自己的聪慧的小姑娘。更糟糕的是，时间已所剩不多，想在短时间内提高名次似乎有些困难了。

詹妮弗意识到了自己极有可能再一次屈居亚军，跑来问我该怎样扭转战局。我问她是不是真的想赢得第一名，女儿斩钉截铁地回答“是”。 我又接着问她是不是真的为了赢得比赛甘愿做任何事，女儿又一次回答“是”。于是，我建议詹妮弗拿出我们的个人通讯指南，按

照上面的电话号码依次给人打电话，试着用这种方式说服他们买一些曲奇饼干。妻子对我的建议不是很赞同。女儿却拍手称赞，雀跃着开始照做。她拉出了一把椅子，又掏出了一个顺序表和一支铅笔，然后就开始给那些几乎是完全陌生的人打电话。说实话，女儿对这个主意的反应真是很让我吃惊。然而，更吃惊的却是那些接到女儿电话的人。好在结果非常令人满意，不到两个小时的时间，女儿就通过电话售出了150盒曲奇饼干。她对自己的这个成绩感到十分的满意，当天晚上心满意足地进入了梦乡。女儿坚信，凭着这样的销售额自己一定可以在比赛中获胜。事实证明，女儿真的做到了。

面对着那些有可能让自己屈居亚军的障碍，詹妮弗必须作出选择。要么接受比自己的预想稍差一些的结果，要么拿出一股不服输的劲头，努力争取最好的成绩。詹妮弗选择了后者，她决心运用执著和智慧去做好该做的事情。赢得冠军的强烈渴望使她焕发出了极大的活力，为了在比赛中获胜，她甘愿做任何事。从本质上来说，生活以及生活中超越障碍的过程就像是一场大型的曲奇饼干销售战。期望争取最大成功的人最终要将全部的智慧和力量都用于争取胜利。在生活的这场比赛中胜出的人都懂得，亚军仅仅是屈居冠军之后。当我们不满足于次居的位置时，就会利用一切可以调动的热情和能力，争取最好的成绩和最大的胜利。

第19节：生命的破折号(4)

在跨越障碍的时候，记得运用自己的智慧。只有明确自己的渴望，明确自己对这份渴望倾注了怎样热情的人，才能找到生活的动力，才能调动全部的精力和勇气去战胜生活中的任何障碍和挑战。坚定的决心可以帮助我们战胜任何恐惧，使我们不再为生活改变带来的不习惯而忧心忡忡，也不会为无法逃避的抗争而不安。因为心中深埋着强烈的渴望，因为下定决心要实现愿望，我们从不会被他人的言行而左右，只会义无反顾地为实现梦想而不懈追求。

如果你正为实现生活中的梦想而努力，我建议你不妨试一试下列五个步骤。这五步循序渐进的方法对我自己和那些向我咨询过的人都很奏效。

1. 100%地确定你究竟想从生活中得到什么。你心中强烈的渴望总是会发挥无法替代的作用。

2. 为实现心中的愿望倾注全部的热情。请记住，你只需要清楚自己的渴望，并不需要为如何实现这份渴望而劳神，解决的办法总会有的。

3. 想象一下梦想实现后的情形。在头脑中构建一幅美好的图景，这幅图画想象得越是具体、形象，你就会距离自己的梦想越近。

4. 运用假想的方法。我坚信："我不懈追求的未来也在热切地期待着我！"以这样的心境看待生活，多么美妙啊！

5. 请这样定义你的全部自我潜能——"将我的追求变为现实的能力。"

只有始终不移地相信自己能够实现所有的愿望，你才能够用热情浇灌智慧之树。这是改变生活所必需的环节。

假定你的梦想就藏在一个坚果壳中，为凿开果壳而不懈努力的人最终会美梦成真，而不肯下苦功的人，只能眼睁睁地看着别人满心欢喜地从果壳中取走梦想之果。在别人努力地凿击果壳时，你可以固守

着现有的生活，选择做一个悠闲自在的旁观者；你也可以从此刻开始就下定决心摒弃自身的惰性，去做一个为了梦想而不懈追求的人。

为了梦想而不懈追求的人常常会问自己这样一个问题：我是否为实现梦想而竭尽了全力？在你尝试着跨越人生羁绊的过程中，也应该经常这样问问自己，用它进行自我省察。在面对任何挑战的时候，也要不断地这样问自己，然后如实地作答。如果你的答案是肯定的，你就可以推断，自己已经具备了实现梦想的智慧，正朝着梦想一步步地靠近。如果你的回答是否定的，就要问问自己：我究竟是不是真的渴望实现梦想？如果从生活中一无所获，原因只有两个。要么因为你对梦想不够执著，要么因为你浅尝辄止，早早地就放弃了梦想。聪明的人永不放弃！

温馨提示

下定决心不再沉溺于现有的安逸之乡。

确定自己钟爱怎样的生活。

把实现梦想作为当务之急。

在人生的竞赛中全力以赴，争取全胜。

每一天都要问自己：我是否为实现梦想而竭尽了全力？

永不言败，永不放弃。

第20节：寻找你的烂香蕉(1)

第四章

寻找你的烂香蕉

——明确人生的障碍，直面生活挑战

毫无疑问，我们每个人在生活中都难以摆脱烂香蕉的困扰，都会被一些不得已的事牵制了前行的脚步。如果你看不到自己的烂香蕉，那是因为你从没有用心地留意它们的存在。如果想为自己和自己所爱的人营造一个更加幸福美满的生活，首先要认识到前路中的障碍。盲目地否认障碍对于改变生活毫无益处。事实上，拒绝承认自己人生中的障碍会大大遮住生命破折号的光泽。如果你不知道自己面对的是怎样的障碍，只要去问问自己敬爱的人，请他们帮你指出障碍到底存在哪儿。或许你得到的答案会与你的想象大相径庭，但是请做好准备接受所有的指正。正确认识自己，也许会令你大为震惊，也许会令你大失所望。真相常常会让人心痛，但是我们却无法回避。直面真相也许会令我们的心隐隐作痛，也许会让我们感到不舒服，但却是改变人生的必由之路。有人说，一个人生命的价值在于他能够坦然面对多少生命的真相。我们不得不承认，在我们追求理想生活的道路上，总是散落着这样或那样的障碍，也可能暗藏着一串需要丢掉的烂香蕉。只有清楚地认识到这一点，并乐于接受这样的事实，我们的生活才有可能发生些许的改变。

生活中的烂香蕉形状各异、大小不一。事实上，有的香蕉甚至就是真人的翻版。有的烂香蕉是在现实中真实存在的，有的烂香蕉却是仅仅存在于我们脑海中的观念。无论是触手可及的障碍，还是存在于观念中的障碍，障碍终究是障碍。正是这些生活中的障碍限制了我们迈向美好未来的脚步。我相信，如果那些制约了你的障碍经你用心地审视，就会得出结论，是两种截然不同的因素滋生了它们的存在：要么是你自己害怕改变生活所带来的不习惯，人为地为自己设置了障

碍，借以保持现有生活的安逸和自在；要么是你有意或无意地认同了他人对你和你个人能力的评价，因而变得谨小慎微，畏首畏尾。无论这些障碍是大是小，无论它们是真实存在的还是想象出来的，也无论它们是自己设置的还是被别人设置的，你都必须作出选择：是委屈自己，忍受所有的限制，还是勇敢地超越障碍？容忍所有的障碍，让它们原封不动地停留在原处，意味着你要同时保持一成不变的生活。选择走出自己生活的小圈子，则表明你正为创造一个更加美好的生活而努力。生活中一切的成功都始于一个明智的决定。在你决定为冲破障碍而不辞辛劳时，一个美丽的未来便不再遥远，不再缥缈。

生活中的烂香蕉通常有五种类别：身体的烂香蕉、观念的烂香蕉、情感的烂香蕉、经济的烂香蕉和社会的烂香蕉。无论你被哪一类的烂香蕉牵制了脚步，都要切记，在丢掉烂香蕉的过程中运用智慧去判断。拥有智慧的人总是会成为生活的弄潮儿，不会被任何羁绊限制住自由的脚步，而一生无为。智慧是摆脱生活羁绊的法宝，智慧让我们的生活远离障碍的困扰。只要你对美好未来无限憧憬，只要你多多借鉴成功人士的好习惯，生活就会如你所愿，绽放出嫣然的美丽。然而，前提是，你乐于担当改变生活、改变自我所带来的一切烦忧。

第21节：寻找你的烂香蕉(2)

我从前住在犹他州一个美丽的滑雪之城——派克市。置身在这个城市的任何一个角落，都可以领略到美丽的雪景，爬上银装素裹的山坡，可以一整天地在滑雪的快乐中玩耍，忘记一切烦恼。几乎每天，我都能在山上看到一些特别的人在做着特别的事，他们身有残疾，心却盛满奇思妙想。有的滑雪者从腰部以下瘫痪，就坐在一个特制的座椅上滑雪；有的人截肢后只剩下了一条腿或一支胳膊，却也还能稳稳地从山顶滑下；还有一些盲人也不愿错过这雪中的乐趣，他们请别人为自己带路，就这样小心翼翼却又自由自在地在山坡上洒下一串串的笑声。这些勇敢、聪慧的人有着与众不同的气质，他们也面临着选择。他们可以选择局限的生活，因为身体上的残疾为他们的平庸提供了最完美的借口；他们也可以以一种不服输的劲头直面生活的挑战，用坚定的信念弥补身体的缺憾，像正常人一样享受生活的美好。我们每一个人都有一些来自身体上的缺憾。你也许会问，这种缺憾指的是什么？也许是我们的身高或体重方面的不完美。你也许会问，那又怎样呢？也许就因为这样的不完美，使我们看起来不如别人高大、不像别人那样拥有迷人的身姿。也或许更糟糕一些，我们的身体上有着这样或那样的残疾，可能我们正沉浸在伤痛中，意志消沉。于是，我们的碌碌无为就有了名正言顺的理由。我还发现，每一个用这些理由为自己辩护的人似乎都有着各自的道理。但是，如果你真的想在短暂的生命中有所作为，就运用你的智慧吧！它能帮助你摆脱头脑中的障碍，超越身体上的缺憾，在与命运的对抗中制胜。

大约20年前，我患了泌尿系统的感染症。我遍访了名医，尝试了各种各样的治疗方案，一次次地做着化验，最终被确诊为只有一个肾功能正常。尽管我知道这是相当常见的病症，但是想到以后的生活，我依然心有不安，一时间竟不知道该如何生活了。带着这样的困惑，我向医生咨询怎样做才有益于健康。医生告诉我要戒除所有运动，可

是滑雪却是我最钟爱的。就这样，我又一次面临了人生的选择。要么，我从此放弃钟爱的滑雪运动，远离让我魂牵梦萦的滑雪场，彻底忘记从高高的山顶上滑下时酣畅淋漓的快乐；要么，我大胆地挑战一次生活，让生命中没有遗憾和惋惜。最终，我选择了滑雪，选择了没有缺憾地生活。对我而言，没有缺憾的生活意味着要倍加珍惜生命中的每一天，让每一天都留下更多更美的回忆。

在回望人生的时候，如果你可以问心无愧地说，你为了实现心中的追求竭尽了全力！如果你的人生中再也不见烂香蕉的影子，如果你已经通过努力争取到了最最大的成功，这样的人生才称得上是没有缺憾的人生！

说到观念，我认为我们每个人都被某种限制制约着。如果你倾向于用智商来衡量一个人的个人潜能，那么告诉你，拥有高智商的人其实数不胜数。然而，生活中却往往有许多高智商的聪明人，在面对人生挑战时束手无策。而另外一些看起来似乎有些愚钝的，却往往能在生活中有着不俗的作为。这些人成功的关键就在于，他们心无旁骛，一心要争取更大的成功。他们从不认同于别人的评价，始终坚信自己有成功的潜质。正是这样十足的信心、必胜的信念以及甘愿吃苦的劲头，赋予了他们一个成功者所应具有的良好素质和品格。假如，在茫茫人海你不是最好的一个，怎么办？没关系，运用你的智慧，试着汲取其他方面的长处，来弥补此处的不足。为了营造一个更加成功的人生，你需要不倦地努力，并且时时提醒自己，付出永远要大于收获。然而，吃芹菜的时候这个道理却并不适用。因为芹菜中含有的卡路里很少，所以你在吃芹菜时消耗的卡路里远远要大于你从芹菜中摄取的量。我猜，如果有人只吃芹菜，最终会因为入不敷出而死去。因此，要想彻底清除前进途中的烂香蕉，记得要确保投入的热情远远大于清除烂香蕉所需要的能量。

第22节：寻找你的烂香蕉(3)

多年以来，我致力于分析形形色色的人，试图弄明白生活的真谛。但是，我最终却发现，我们每个人的生活中都有着或多或少的不尽人意之处。或许有的人多一些，也或许有的人更明显一些。不管怎样，我们都会有不理智的时候。这些情感上的难题和障碍紧紧地牵制了我们的脚步，把我们禁锢在生活的小圈子里，令我们抽身乏术。无论我们有着怎样的出身和背景，无论我们的至爱亲朋曾经为塑造一个完美的孩子而怎样的用心良苦，每个人的骨子里都暗藏着些许情感上的障碍，束缚着我们迈向更美好生活的脚步。也许你想知道，我的人生中是否也存在着这样的障碍？毫不隐讳地说，我的生活中也有一串烂香蕉。事实上，我该把自己不完美的性格看做是情感的烂香蕉。这其中最突出的方面也许在于我缺少宽容。我曾经试图要求自己敞开心胸去容忍他人，容忍生活，并把这当做每天生活的基本准则。渐渐地，我才恍然大悟，我狭隘的心胸不仅影响了自己和他人的和谐关系，也让我的生活锐减了许多的快乐，徒增了太多的烦恼。所以，我每天醒来的时候都告诫自己，若想充分享受生活的美好，若想从与他人的交往中获取更多的快乐，我必须与人为善，必须宽容地接纳别人，接纳生活的不完美，接纳生活的不如意。如果你的情感中果真像我一样有着这样或那样的障碍，如果你要超越这些障碍构建一个美好的生活，必须认清自己是怎样的人，接受生活的真相，尔后为了让生活中的每一天变得充实无憾而不懈追求。

如果经济的烂香蕉是困扰你的拦路虎，也许你要解决的就是缺钱的问题了。毕竟，钱多的用不完的人还是少数。经济上的捉襟见肘会破坏婚姻的和谐，影响事业的发展，给生活带来极大的压力。我相信，变得富裕是人们普遍的梦想。世界上有取之不竭的财富，你只要决心为赚得财富而甘愿做任何事，就一定会变得富有——当然，前提是不能为赚钱而不择手段，要遵循法律的约束，君子爱财，取之有

道。在这个世界上，生活中的每个人都有机会从事不止一种事业，因此，我们应该善于跨出自己目前的工作领域，寻找新的商机。改变，尽管会让一些人惶恐不安，但却是改变经济状况的最佳途径。如果留心观察，你就会发现，在每一份报纸中都会有供职信息，总是有一些人要物色另外一些人为自己赚钱。只要相信自己有能力赚得更多的财富，你就具备了走出经济困难的基本条件；只要不断地坚定自己的决心，严守自己的行为准则，就一定可以最终逾越经济上的障碍。还要再次提醒你，切记要运用自己的智慧！渴望成功的人总是能找到让经济繁荣起来的好办法。

社会障碍的存在通常与你怎样看待自己有关。通常，在社会的大环境下生活艰难的人都是一些自卑的人。面对别人的时候，他们往往感到不自信，总是回避那些让自己感到局促不安的场合。毋庸置疑，若想在生活中有所进步，首先要让自己置身于一个催人奋进的环境中。因此，你越是在社会的大环境下感到轻松惬意，应付自如，就会有越多的机会超越生活中的障碍。

第23节：寻找你的烂香蕉(4)

怎样才能提升自信，使自己在社会环境中自由自在呢？很简单，只要在生活中的每一刻都铭记这样的信念，把自己全部的精力用于增加自信就可以了。面对自己畏惧的人，自卑者常常不敢正视对方的眼睛，不敢和他们进行眼神交流。因此，下一次和别人交谈的时候，要努力克服自己的紧张情绪，勇敢注视对方的眼睛，坦然地进行眼神的交流，直到谈话结束的那一刻。当然，尝试这种做法也许会令你惴惴不安，但是这却是帮助你战胜自卑心理最有效的途径。只有有意识地去体验这种不安，才能战胜心理上的障碍，彻底摆脱这种不安。这种不安其实是一种很好的体验，是我们成长过程中必需的历练。只有欣然承受这样的不安，才能在更大的空间里调动我们的智慧和潜能。你若想增加自信，还有一个好办法，到书店的书架上去寻找智慧的声音。在励志类书籍的阅读区，那些散发着墨香的文字会告诉你如何提升自信，怎样去改善生活的环境。对自己的评价越高，才越有自信去战胜更多的障碍。切记，行走的高度取决于你对自己评价的高度。懂得自我赏识的人，才能构建出一个幸福而和谐的生活。

一旦认识到了生活中存在的障碍，你接下来的任务就是全力以赴超越这些障碍。自我改变的程度越大，生活改变的空间才会越大。尽自己所能成为最完美的人，才能彻底地丢掉过去生活中的烂香蕉，完全摆脱以往生活模式的制约。只有远离过去生活的影子，才能步履轻松地走进美好的未来。生活中，你的一切所有都是自己的努力所得。在你充满自信时，在你充满必胜的豪情时，你同样也赢得了享受美好生活的权力。

请记住，生活中有障碍并不可怕，可怕的是把这些障碍作为自己碌碌无为的借口和说辞。

在你不断完善自己、跨越障碍的过程中，观念中消极的因素会逐渐地被甩在身后。若想摆脱消极人生观的束缚，成为一个积极向上的

人，需要严格的自律意识。消极的意识往往能够、也一定会削减你的热情和能力，因此你必须明确自己的想法，及时发现思维中的消极因素，并及时地变消极为积极。为了减少消极的思想意识对生活的不利影响，你每天都需要自省、自察，自觉地清除观念中的垃圾。你可以在头脑中想象出一个大大的垃圾罐，每次搜索到消极的想法时，都把它们投进这个想象中的垃圾罐里。每一天即将结束的时候，记得清除垃圾罐里的垃圾。然后，想象一下垃圾罐被清空后的轻松和愉悦，想象一下摆脱了消极的观念，生活将会是怎样的从容而美丽。这样做的目的是为了保持对自己思维的清醒认识，从而让生活中的每一天都被一种积极向上的意识包围着，让自己在这种乐观信念的激励下不断进步。

我坚信，每个人都被赋予了一种与生俱来的能力，使得我们能够在生活中的某些领域卓有成就。找到能让自己大有作为的领域，并充分挖掘自身的潜能，是成功地跨越障碍的关键。只有在从事自己热衷的事业时，才能调动出自己的天赋；只有立志为自己和他人的生活带来福音的人，才能成为生活的大赢家。因为，只有挖掘出了自己真正的天赋，才能为自己制定出一整套制胜的策略，去战胜生活中的挑战。

第24节：寻找你的烂香蕉(5)

辨别障碍、跨越障碍，是一件容易的事吗？这将是你最终作出的判断。改变到底是难是易，取决于你怎样去改变。如果放弃现有的生活去追求一种全新的生活让你感到惶恐不安，没关系，你的不安情绪会随着改变的深入慢慢得到缓解。或许你会问，在我尝试改变的过程中是否会有挫折和险阻？也许会有，但是如果你决意改变，再多的障碍都不是问题。在跨越障碍的过程中，考验的恰恰是你面对障碍时的韧性和执著。只有下定决心丢掉生活的羁绊，才能改写自己的人生，才能为短暂的人生之旅留下一笔永不风干的记忆。

第四章

寻找你的烂香蕉

温馨提示

承认自己正深受烂香蕉的困扰。

不要回避生活中的障碍，用心辨别这些障碍都来自哪里。

不要妄自菲薄。

为了让自己每天都进步而不辞辛劳。

找到自己的兴趣所在。

做自己感兴趣的事，也要对自己正从事的事业报以热情。

用心增加自己的智慧和应变能力。

不要让挫败感夺走你的自信，因为你终究会成功。

——亚伯拉罕?林肯

第五章

战胜责难策略

——勇于承担责任，掌握人生的主动权

如果你已经下定决心要丢掉人生的烂香蕉，那么一定要担负起生活的责任。无论是谁、无论是哪些人生的际遇决定了你目前的人生轨迹，从现在开始，该是你规划自己命运的时候了。从此，你再不用按

照别人的意愿生活；从此，你将要为自己的人生负全责。这种掌握了人生自主权的感觉，既令你激动不已，又会让你惶恐不安。一方面，你获得了绝对的自由去追求任何一种向往的生活，另一方面，你开始意识到，从步入为自己的人生负责的那一刻起，责难策略便不再奏效了。生活的好与坏都由你自己决定，你再也不可以把自己生活的不如意归罪于别人。

生活中，我们运用责难策略把生活的一切境遇都归因于外部环境的影响。当生活的某个侧面与我们的期望大相径庭时，我们就会本能地为这种状况寻找冠冕堂皇的借口，把责任都转嫁给他人，或者把生活环境说成是制约我们发展的障碍。我们很少在出现问题的时候认真检讨自己的责任，却总是对别人的过错喋喋不休。当生活的目标难以实现的时候，比起让自己承担全部责任的选择，把责任归罪给他人或外部环境要容易得多，至少会让我们的心里舒服许多。责难策略是我们用来为自己辩护的自我保护机制，我们把生活不如意的责任推卸给别人，从而保持自己的良好形象，捍卫了自信。当我们的生活春风得意、小有所成的时候，责难策略就会被我们远远地抛置脑后；然而，当我们无法达成预想的成就时，责难策略便成了首选。

我们每个人都曾经把生活中不如意的境况归咎给别人，每一次这样的说辞似乎都颇有道理。究竟是你自己把烂香蕉带入了自己的生活，还是别人把烂香蕉强加给了你，其实并没有多大的区别。你需要时刻切记的是，大多数的人都会为人生制订一个翔实的计划。也许，你现今的生活轨迹确实是受了别人的影响。但是，不管你人生的烂香蕉从何而来，这些烂香蕉终究是你的，这是不争的事实。现在，你的任务就是妥善地处理这些烂香蕉，承担起生活应有的责任。我曾经遇到过一些人，他们都指望着别人为自己的生活负责，尽管生活的境况总是差强人意，可是他们却总能找到一个完美的理由去解释生活的不完美。这就是他们的故事。固守曾经的生活模式，常常可以毫不费力地做到；然而，要创造一个更加美好的未来，却需要极大的恒心、毅

力和勇气。如果你决心要冲破那些制约个人和事业发展的障碍，就应该从此刻开始摒弃责难策略。现在，要勇于正视现实，而这个现实就是我们的父母、老师以及牧师。这些人已经为我们尽其所能，我们再不可以把生活的责任归咎给他们。从没有人可以拥有完美的童年或人生，我们每个人都面临着不同的挑战。这些挑战也许是身体上的，也许是观念上的，也许是情感上的。不管怎样，若想在生活中有所成就，我们就必须战胜这些挑战。

第25节：寻找你的烂香蕉(6)

据说，汽车的挡风玻璃之所以比倒车镜大，是因为你应该把更多的时间用于关注自己将要去哪儿，而不是自己曾经在哪儿。生活中也是如此。想要在生活中获得成功，就要认真思索自己向往怎样的人生，而不是自己曾经拥有怎样的生活。因此，不要再为自己辩护，也不要再为曾经的生活寻找任何托辞和借口，过去的生活已经永远地过去了。若想超越所有的障碍，若想彻底摆脱烂香蕉的困扰，你就要承担起生活的责任，并时刻告诉自己，你能决定的是明天的生活，却无法改写昨天的日历。高昂起自信的头，乐观地展望生活。此时此刻，脚下坚实的土地就是你跋涉的起点。不要再用责难策略和生活耍小聪明了，你需要承担起生活赋予你的全部责任，为以后的人生负责到底。过去的生活只应该是未来的一个参照，而不是你久居的地方。你可以从逝去的人生中汲取教训，总结得失，而不应该沉溺于固有的生活，停止了追求的脚步。你越是对过去的日子难以割舍，就越是难以为自己构建一个更加美好的未来。曾经的人生经历会给予你有益的借鉴，教会你如何更好的生活，但是你却决不可以蜗居在过去那个狭小的空间里，淡忘了未来的召唤。要坦然地告诉自己，是过去的生活引领你走进了今天的日子。这就是过去的生活在你的人生中所发挥的作用。然而，这份作用也就仅限于此了。逝去的人生已经无法改写，但是未来却掌握在你的手中。若想创造一个充满魅力的未来，就要从承担生活的责任开始。无论在以后的人生中会发生怎样的事，都要勇于担当。

让责难策略在生活中销声匿迹有很多办法可选，方法之一就是慎重决定到底有没有必要捍卫自己的正确。捍卫自己的正确，往往需要把另一个和自己立场相反的人判定为是错误的。更糟糕的是，当彼此间无法进行有效的交流而剑拔弩张的时候，常常就会认定对方是错的。切记，当自己出现失误的时候，要学会承认并接受自己的错误，

不要一味地为自己辩护，捍卫自己所谓的正确。有时候，承认错误往往要比掩饰错误更让人有所得。当你不再为了证明自己的正确而指责他人的时候，你就会惊异地发现，自己在不经意间已经丢掉了那么多的烂香蕉。

经验告诉我，一个人生命的质量往往取决于他会作出怎样的决定。一旦下定决心不再推卸责任，你就迈出了追求自己向往的生活的脚步。

所谓的成功的人生与你下一步的人生目标息息相关。你的人生目标不是你计划做什么，也不是你想要做什么，而是指你下一步真真正正将要做什么。“下一步”是一个有力量的词汇，尤其是当你准备从人生的一个阶段跨进另一个阶段的时候，“下一步”的选择就显得尤为重要。将全部的热情和精力都倾注于下一步的人生规划，可以让你时刻保持一种进取的状态，也会督促你把视线从过去的生活中远远地移开。你的“下一步”就是你的未来，值得你为之倾注全部的努力。毕竟，你以后的人生岁月无法在过去的生活中勾勒，只能在未来的日子里描绘。用心地经营现在的每一天，认真地规划下一步的人生，你就会在生活中体会到更多的快乐和满足。不仅珍视现在的生活，也要关注未来的人生，这样生活就会给你额外的奖赏，让你从此再没有负罪感。

第26节：寻找你的烂香蕉(7)

让责难策略远离生活，最容易的做法就是关注现在的生活，规划未来的人生，接受过去的经历。关注现在的生活，才能从生活中撷取更多的快乐，让每天的日子都充实而又有意义。规划未来的人生，才会时刻对美好的明天满怀憧憬和期待。接受过去的经历，才能学会对自己的人生负责。对我们而言，这不失为明智正确之举。

在我们审视自己的人生时，尤其是当目前的生活状况不够完美时，我们就会本能地跳过自己的因素，从外部因素中寻找解决的办法。然而，让我们的生活变得美好的关键却并不存在于外因中，自己生活中出现的问题要从内因中寻求解决。不要再苦苦地从外因中寻找解决的途径，因为，你完全有能力自己解决自己的问题。有一段时间，我的事业陷入了低谷，事情的发展完全超出了我的预料。为了找到失败的原因，我花费了大量的时间和金钱去分析以前的发展战略，但是收效甚微。正当我沉浸于挫败的沮丧中，灰心失望的时候，我的一位朋友建议我把更多的精力用于更乐观、更有前景的方面。他的一席话改变了我的人生。“不要理会你怎样成就了现在的生活，而应该去思考自己下一步需要做些什么。”朋友的话唤醒了我沉睡的意识，令我茅塞顿开。这条建议让我以后的人生都受益匪浅，我至今仍心怀感激。不要再试图从外部寻求解决问题的答案，让自己做自己的主人、自己命运的主宰。此时，请接受我的建议，承担起生活全部的责任。

战胜惯于责备别人的心理，承担起生活的责任，需要你改正对自己和他人的消极看法。丢掉生活中消极腐败的烂香蕉是一个明智的决定。原因在于，你越是放不下对自己和他人的消极看法，就越会被束缚住手脚，难以有所作为。这些消极的观念和看法会逐渐地控制你的思维，而实际上这些消极的因素都来源于你对过去的人和事的感受。如果过去的生活在你的头脑中根深蒂固，如果对过去的看法在你的意识中挥之不去，你就难以构建出一个和谐、美好的未来。原谅自己和

他人的过错，宽容地接受我们现在的样子；不要再对别人品头论足，让所有的过错都一笔勾销，让一切重新开始。努力地尝试按照这样的方式去生活、去思考，才能为美好明天的到来铺平道路。

要消除自己的恐惧、不安和焦虑同样需要恒定的决心和毅力。为了解除生活中所有的障碍，丢掉全部的烂香蕉，你需要下定决心彻底地改变固有的生活习惯，为自己营造一个幸福的未来。首先，要学会不再迁怒于别人，这是让自己健康、快乐起来的重要一步。无论是在什么情况之下，也无论你是为了谁而动怒，请控制你的情绪，从而逐步控制自己的行为。愤怒中的你常常会显得力不从心，因为你对别人的怒火会让你在浑然无觉中放弃了对生活的控制；如果失去了对生活的主动权，就不可能为自己创造一个如意、幸福的未来。其次，要忘记自己的恐惧和焦虑。你的恐惧、不安和焦虑会制约你的思维和想象。如果你的思维和想象因受到限制而变得拘谨，你的个人潜能也将同时受到制约。

第27节：寻找你的烂香蕉(8)

要消除恐惧，通常是说起来容易做起来难。要常常鼓励自己，只有战胜生活中的难题，才能塑造出自己坚强不屈的性格，才能赢得机会创造出一个美好的未来，实现心中的梦想和追求。在追求自我发展的过程中，要把所有的恐惧、不安和焦虑都变为自己的铺路石，这是展示勇气的最好办法。其实，你的大部分恐惧和焦虑都来源于现实中和想象中的事情，以及你从前的人生经历。然而，你的恐惧和焦虑却是真实不可回避的，即便有些不安是莫名而来，你也应该清楚，你所担忧的事情远没有你想象得那样可怕。

很多时候，我们恐惧和不安是因为我们在面对新的环境和事务时，感觉缺少控制事态的能力。只有清醒地认识到，没有人能够在生活的各个领域都应付自如，你才会逐渐懂得信任别人。只有这样，你才能在冲破障碍的过程中行走得踏实而从容。战胜心理的恐惧和焦灼需要一种信任，当你不再为无法控制局面而耿耿于怀的时候，当你给予自己和别人更多的信任时，你心中的恐惧正在一点点地消融，最终会消失得无影无踪。切记，如果你正在为自己的止步不前寻找理由，你的身边总是有用之不尽的完美理由；但是，如果你决意在人生的四季中行走、跋涉，去寻求生命中更美的风景，现在就应该让过去的一切从记忆中流走。尽管舍弃往昔的记忆不是一件轻松的事，然而改正消极的思想和观念、让自己彻底摆脱曾经的恐惧、不安和焦虑，却对你的人生有着非凡的意义，因而值得你为之努力。

我17岁的时候就考取了驾照。和其他的新手一样，我对驾车无限痴迷，总是想控制方向盘。我喜欢开车，开车出去兜风真的是一件让人快乐的事。开车是成年人才可以做的事，对于那些还不能考取驾照的孩子来说，总是充满着无限的诱惑和魅力。一天，我实在没有特别的地方可以去，就用汽车载着一群朋友到纽约的北部去兜风。开车转过一个路弯后，我发现一个年纪轻轻的男孩子正沿着一条山间小路骑

着自行车。在我驱车刚刚要超过他的时候，他突然莫名其妙地将车子朝我的汽车拐了过来。所有的一切都发生得太突然，我的汽车和男孩的自行车撞到了一起。等我从惊魂中缓过神来，只看到路面上那辆被撞瘪的自行车，还有从男孩的头部喷溅到汽车挡风玻璃上的鲜血。如果把这次意外说成是一次可怕的悲剧，也仅仅是对这次事故的轻描淡写罢了。那次让人心惊的意外改变了我的生活，也在同时改变了当时坐在汽车里的其他人的生活。

事故发生后，警察和救护车很快都赶到了现场。我们所有人都陪同受伤的男孩来到了距离事故地点最近的急救中心。在焦急等待结果的过程中，每一分钟都像一个小时那样漫长。最终，医生走出急诊室，告诉我们男孩的脑部因为在事故中受到重创，医治无效死去了。我和我的朋友因为深深的愧疚而异常的悲痛。我一次又一次地告诉自己，这是一次意外，不是我的过错。然而，直到今天，这次事故都像噩梦一样时时萦绕在我的心头。这次不幸的事故从一个家庭中夺走了一个鲜活的生命，让我们每个经历事故的人都明白了生命的脆弱。

这次事故之后，我对开车产生了一种本能的恐惧，尽管警察一再告诉我说，我的驾照不会被吊销，以后还可以继续开车。直至今天，每当我从骑车人身边经过的时候，都会想起发生在那个下午的意外，害怕同样的悲剧再次上演。然而，幸运的是，我最终能够坦然地从他们的身边经过了，因为我战胜了内心的恐惧，成功地走出了以前的阴影。所谓成功的人生，就要求你无论曾有过怎样的经历，都要勇敢地跨过去，然后一路向前。

为了丢掉人生的烂香蕉，跨越生活的障碍，你必须要让自己具备一种能力，一种作出明智选择的能力。你可以选择就这样重复着固有的生活，把过去的生活经历归咎为自己人生际遇不如意的原因；你也可以作出一次艰难的选择，为你以后的人生承担起全部的责任。放弃责难策略，不管曾有过怎样的人生经历，都以一种积极向上的姿态一路前行，这时你已经开始主动地承担起了未来生活的责任。成功的人

生不过是一系列成功的选择。要不断提升自己的思想高度，才能一步步地接近理想中的生活。选择权在你的手中。记得作出明智的选择。

第28节：战胜责难策略(1)

第五章

战胜责难策略

温馨提示

无保留地接受自己的一切。

原谅所有你曾经心怀怨恨的人。

从今天开始勇于担当生活中一切选择的后果。

关注现在的生活，规划未来的人生，接受过去的经历。

放下你的恐惧、不安和焦虑——这是人生的一次选择。

将自己的经历和热情都倾注于即将发生的“下一步”。

如果所有的事似乎都在掌控之中，那是因为你的进步不够明显。

——马里奥?安德瑞蒂

第六章

烂香蕉就在你的头脑中

——解除思想禁锢，描绘多彩人生

通常，瓶颈都在瓶子的最顶端。同样，制约我们生活的烂香蕉在真正出现之前就已经在我们的头脑中存在很长时间了。头脑是思想的栖息之所，因而跨越生活的障碍就成了一种解放思想的取向。为了改变生活，首先要做好改变思想的准备。只有超越目前的生活状况，尝试从一个更高的角度去思考，你才有可能鲜明地改变以后的人生。

你一定听过这样一句名言“思想是最不应该浪费的资源”。事实确实如此。在生活中，几乎很少有人能将思想的力量发挥到极致，有很多人甚至都不懂得如何运用智慧。只有善于将思维的智慧当做一件强有力的工具，借助它去跨越生活中的障碍，提升人生的质量，你的人生才会更成功、更美好。

我真希望可以记起自己从哪里获知了以下的人生箴语，因为它们如涓涓耳语般地告诉我，改变自己的思维方式对于改变人生有着多么

重要的意义：

领导者就像雄鹰，总是离群索居，每一次我们只能观望到它们独自翱翔的身影。

掌控自己的思想，它们会变为你的言语。

掌控自己的言语，它们会变为你的行动。

第29节：战胜责难策略(2)

掌控自己的行动，它们会变为你的习惯。

掌控自己的习惯，它们会变为你的性格。

掌控自己的性格，它们会决定你的命运。

丢掉生活的烂香蕉是一次思想的解放，是一种生活的态度，也是一种无悔的决定，决定不再让目前的处境、身边的人和生活中的琐事制约自己前行的脚步。只有提升了思想的高度，才能实现从目前生活到理想生活的大跨越。生活中的任何一次创造都直接地源于你的思维方式。如果想经历一种别样的人生，就必须学会从另外的角度去思考。从前的思维方式造就了你的行为习惯，而你的行为习惯则成就了你现在的人生。请试着改变自己的思维方式。让这种全新的人生理念帮助你养成一种更加有益的行为习惯，让这样的行为习惯指导你的人生，从而让自己彻底摆脱个人发展和事业发展过程中的障碍。

冲破生活的障碍，是对美好生活的向往，更是对摆脱过去人生限制的渴望。冲破怎样的障碍取决于你为自己设定了怎样的人生目标。如果要走出从前的记忆，如果要远离生活的烂香蕉，就要勇于改变固有的思维方式和行为习惯，调动出全部的精力和热情，一路执著向前。无论你在目前生活的小圈子里驻足了多久，为了走出这个狭小的天地，你必须站在一个全新的角度去思考、去生活、去想象自己未来的人生。当你的思维跳出了目前生活的屏障，当你的行为穿越了固有的陈腐，当你从一个更新、更高的视角想象自己的人生，你的生活就会以一种更积极、更具建设性的方式发生转变。现在，就应该调动起全部的精力和热情，借助这种精神的力量为自己营造一个美好的未来。

当你不断丰富自己的想象力，用来展望向往的生活时，就已经迈出了实现梦想的第一步。因此，若想改变生活的质量，跳出狭小的生活空间，就要首先改变自己对人生的看法。你的头脑工作起来就像一

部机器人，而这种对人生的潜意识正是头脑中的一部分。也就是说，潜意识确实会为你服务，但是却需要不停地为它加足动力。你的想象力和决心就是这部机器人的动力源泉。更值得欣慰的是，你的潜意识常常会把你的梦想看做可以实现的使命，每当你的心中盛满憧憬的时候，它都会欣然受命，为实现你的梦想而不倦地工作。它总是你追求梦想的过程中不可或缺的得力助手，却从不问为什么，从没有怨言。

每一次，你在头脑中埋下的向往，都会被你的潜意识当做真理，这个真理最终将变为你的现实生活的一部分。事实确实如此。你可以借助思维的力量为自己规划成功的途径，可以用它丢掉人生的烂香蕉，也可以凭借它改变自己的命运。现在，你所要做的是认真思考自己想要怎样的生活，要对自己的人生目标有一个明确的概念。一旦锁定了自己的人生方向，你就会以极大的积极性和创造性为自己创造各种各样的机会，营造出自己理想中的生活。此时，你的思维就好像变魔法一样，迸发出无尽的力量。改变你的思维，就改变了你的生活。改变你的思维，才能重新塑造你的人生。

第30节：战胜责难策略(3)

想要让生活远离烂香蕉的困扰，关键在于你计划在丢掉烂香蕉后怎样经营自己的人生，你会在丢掉这些生活的羁绊后如何给自己一个全新的定义。你全部的精力和热情都应该为实现这个全新的自我目标而努力。从此，你再不可以沉溺于从前的安逸生活，也不能把过去的人生经历当做自己目前生活不如意的理由。一旦明确了自己的人生目标，便不能再作片刻地停留，要让自己全部的精力、全部的热情、全部的行动、全部的言语、全部的决定、以及全部的思维都朝着这个目标而努力。要对自己的人生有一个明晰的规划、一个美丽的想象，因为它会激励你的行动，鼓舞你的决心，最终塑造出一个完美的自己。你的想象将会化作你不倦的脚步，而这每一次的跨越都会让你朝着自己的梦想走近一步。你全部的思维和所有的想象会最终改写你人生的成就。这才是人生制胜的关键。

在你准备重建出一串美味而新鲜的香蕉时，一定要清楚，再没有比明确的目的和坚定的信心更重要的了。你必须要清楚自己的渴望，坚信自己有实现愿望的能力。最终，你竭尽所能追求的生活一定会变成现实。这是你实现梦想所必须经历的过程。所有的成功都始于一个信念。你将自己生动的想象加入信念的能力将改变你的一生。

你要懂得，我此时谈论的不仅仅是让你想象出一个美妙的人生。俗话说得好，“如果想象是骏马，乞丐都能驾驭自如”。想象是曼妙而美丽的，但是仅凭想象我们却无法跨越生活的障碍，更无法创造一个理想的未来。那些成功地丢掉了自己烂香蕉的人都懂得，无论想要实现怎样的人生目标，都必须先实现自我成长和自我进步，并且用坚定的信念不断地浇灌自己丢掉烂香蕉的决心。当你在内心深处朝着人生目标逐步接近的时候，自己就一步步地走出了被限制的往昔。要超越目前的生活状态，就要让自己的思维跳出目前观念的束缚。在现实生活中，我们中的大多数人都不曾意识到自己观念的重要作用。我们总

是按照固有的习惯生活，每天行色匆匆，却很少花时间去思考我们的每一条观念和每一次举动是怎样影响着我们的生活。为了尽力减少生活中的麻烦，我们每天重复着一成不变的生活，却乐此不疲。就这样，我们不紧不慢地数着日子，从不会有意识地尽自己所能让每天的生活变得生动而有意义。我们常常不假思索地相信，目前的生活已经展示了它最美好的一面。久而久之，这种想法就成了我们脑海中根深蒂固的观念。

曾经，你对自己未来人生的构想造就了你目前的生活。因此，若想创造出一个更加美好的未来，就必须借助自己思想的力量，让自己的思维摆脱目前观念的束缚。只有摒弃目前的观念，你才能构建出一套全新的思想体系，用它来规划自己未来的人生。要把自己想象成已经摆脱了从前生活羁绊的样子。只有在这个过程中，才能为自己不断地注入新的活力，才能让自己从一切束缚中真正地解脱出来。

第31节：战胜责难策略(4)

只有不断地为自己注入新的活力，只有让自己的思维在更广阔的空间里越迁，只有善于展望一个无与伦比的自由人生，你才能享受到心灵的宁静与安闲。这是一个高质量人生的重要组成因素。幸福而安闲的人总是能用自己积极的生活方式深深地影响着身边的人，和他们一同进步。只要彻底地丢掉生活中的烂香蕉，我们每一个人都可以拥有这种宁静而安闲的生活状态。要享受心灵的宁静与安闲，需要承认自己在人生中已经取得的成功，并对自己所获得的成就给予适时的肯定。只有在思想意识中认同了自己曾经的成就，才能建立起自信心，才能描摹出一个良好的个人形象。对自己积极而客观的认可能够帮助你扫清人生的障碍，为实现更好的自我发展开辟道路，从而创造出一个更加进取、更加自信的你。

请记住，你的观念和你在头脑中为自己构建的形象就像是一粒粒饱满的种子，如果用心去浇灌，就会在人生的沃土上生根、发芽，结出累累硕果。你在生活中会有怎样的成就取决于你为自己设定了怎样的人生目标。你自己的人生构想越是高远，你摆脱过去人生的束缚的渴望就越强烈。只有调动出所有的想象力为自己在头脑中勾画出一个美好而绚丽的未来，你的视线才能够穿越眼前的生活预见到以后的人生。只有让自己的思维跳出了目前的生活，你才有机会跨越人生的障碍，才有机会摆脱过去生活的羁绊，依照自己的意愿自由地生活。

要充分地发挥自己的主动性和创造性，把更多的时间和精力用于规划未来的生活， 你的未来就会沿着你的人生构想发生美丽的变化。生活中没有所谓的巧合，你对生活的期盼越高，付出的努力越大，进而享受的快乐就越多。你可以每天就这样一成不变地生活，无论生活是什么样子都欣然接受；你也可以满怀着期待，将所有的热情都用来展望未来的生活。富有创造性的思维赋予你一种无限的潜能，让你用来创造出一个更美好、更富足的生活。为自己设定一个高远的人生目

标，才能在这个目标的激励和指引下走近理想的生活。敢于跳出固有的思维定式，以一种别样的方式去思考，才能为自己创造出更新、更富有刺激和挑战的人生机遇。以一种别样的方式去思考，要求你的思维丢掉循规蹈矩的包袱，面对自己的人生设想尽情地发挥想象力和创造力。

为了实现更大的人生价值，你要在头脑中为自己制定一个翔实的人生计划，并要坚定地作出人生的选择。最大的人生价值是能够给自己和他人带来最多的欢乐和幸福。在你决定为实现人生的价值而努力的时候，你的人生便承载起了更多的意义，生活会赋予你更多令人欣慰的成就。当你为实现人生的价值而不懈追求的时候，一定要切记，决不能让曾经迂腐的想法左右自己的激情和感受。只有豪情满怀地为心中的梦想而不懈追求，才能朝着既定的人生目标行走得深远且从容。只要在头脑中构建出一个理想的生活，只要下定决心为实现梦想而辛勤追求，就一定可以把梦想变成现实。

你要知道，积极性和决心有着天壤之别。积极性大多是受外部世界的激发和影响，常常转瞬即逝。从来没有人可以只凭借积极性就在人生中建立久长的成就。然而，坚定的决心却可以派生出十足的干劲和魄力，激励着我们为创造出不俗的作为而不懈努力。有着坚定决心的人，常常有着明确的人生目标，同时对实现这个目标坚信不疑。他们最终能在这种信念的激励和指引下，朝着心中的梦想而执著前行。决心往往都始于热情，当你对某件事报以极大的热情时，就会激发出极大的能动性，而这份能动性就是你追逐理想的雄心壮志。

因为你人生的烂香蕉就存在于你的头脑中，只有对自己的思维掌握了主动权，才能掌握自己的潜能，才能抓住更多的机会实现人生的超越。在你学会支配自己的思维和想象的同时，你已经在逐步地重新塑造着自己的人生。不能只是改变生活，而要善于重新塑造自己的人生。正确的思维方式，加上明晰的人生构想，常常可以让生活焕发出无尽的可能。这种神奇的力量，单调的言语往往是无法匹敌的。可

是，你的豪言壮语却可以在你的头脑中描摹出一幅绚丽的人生图景。当你把这些美丽的色彩设定为人生的目标时，你的人生构想终将会变为现实。用自己生动的想象力为人生勾勒出一个多彩的未来，你将被赋予改写人生的伟大力量。思维的力量令人敬畏，请将它发挥到极致！

第32节：烂香蕉就在你的头脑中(1)

第六章

烂香蕉就在你的头脑中

温馨提示

在头脑中勾勒出一个完美的自我。

控制自己的思想，进而控制自己的命运。

以别样的方式思考，创造一个别致的人生。

为实现更大的人生价值而不懈努力。

保持一种持续开放的思维。

努力追求心灵的宁静与安闲。

第七章

自由人生的三个条件

——锁定人生方向，永葆进取热情

坦率地说，和你们中的大多数人一样，我生活的大部分时光都充斥着繁重的压力、尖锐的冲突和艰难的抗争。尽管许多人会坚持认为这些方面是塑造我们性格的重要因素，我却依然相信，没有了生活的苦痛与磨难，我们同样可以塑造出不错的性情。

在我的生活中，我曾经得到许多人真挚的帮助，他们全心全意地帮助我追求人生的理想。他们不厌其烦地向我讲述各自的人生信条，与我分享他们的成功之道。正是这些有益的人生借鉴告诉我如何丢掉生活的烂香蕉，奇迹般地改变了我的人生。我把从他们那里获得的启示归纳为三点，在我看来，这就是让生活摆脱烂香蕉的困扰的三个基本条件。你需要告诉自己，自己可以创造出一种自由的人生，一种没有了羁绊、没有了障碍的人生，一种彻底远离过去生活束缚的人生。你必须要懂得，曾经的人生经历可以让你从中汲取有益的人生借鉴，但是却不可以成为你以后人生的翻版。

我理解的三个基本条件是：

第33节：烂香蕉就在你的头脑中(2)

1. 欣然领受他人的指导；

2. 保持一种恒定的进取热情；

3. 对自己的人生目标保持清醒的认识。

生活中，能够完全依靠自己而持久、鲜明地改变人生的人少之又少。如果，你勇于承认自己确实需要帮助和支持来改写人生，那么，下一步需要做的就是找到一位称职的人生向导。人生的向导多种多样，不拘一格。也许，在许多时候，你需要不止一位向导帮助自己成功地摆脱生活的烂香蕉。人生的向导存在于生活的各个领域。一旦明确了人生的目标，你就一定可以在人群中搜寻到热心又睿智的向导引领你实现人生的追求。我始终相信，我们总是会迷恋安逸的生活。其实，安逸的生活倒也无可厚非。但是，如果这种安逸让我们囿于刻板而乏味的生活方式，如果这种安逸牵制了我们前行的脚步，我们就应该忍痛舍弃这样的安逸。人类的本性驱使我们总是紧紧追随着固有的生活，对习惯了的生活环境和人际关系难以割舍。这种心理是出于对一种安逸而稳定的生活的渴求。在这种心理的驱使下，我们常常会安于习以为常的日子，却少了生活的激情和挑战。当我们逐渐习惯了这种安逸而稳定的生活，我们的进取心就会被慢慢地削弱，最终完全丧失了进取的意识。这时，就是人生向导发挥作用的时候了。

人生向导不同于课堂中的老师。老师会教你该做什么，然而，人生向导不只会教你该做什么，还会告诉你该怎样去做，同时不断地鼓励你承担起人生的责任和使命。一位称职的人生向导会以监督你正视使命为己任。如果缺少强烈的使命感，生活即便发生了改变，那也经不起时间的雕琢。当然，“领受建议”和“乐于领受建议”是不同的两个概念。乐于领受建议意味着你允许他人鼓励自己、监督自己，为实现人生的梦想而执著追求。

训练和使命是所有竞技运动所必需的两项主要技能。教练承担着增进队员的使命感的责任，队员肩负着赢得比赛的使命，需要遵从教练的训练计划，哪怕是自己反感的事也要认真完成。一位优秀的教练善于制定一整套科学而系统的训练计划，让队员朝着既定的目标不断进步。教练和队员都对彼此努力的结果有着共同的期待。教练有责任帮助队员达到最好的竞技状态。生活中也是如此，人生向导就是你生活中的教练。常常，教练会不断地给你灌输一种想法，不断地提醒你，只要对生活充满热情的企盼，只要为了实现梦想甘于付出辛劳，就一定可以到达向往的人生彼岸。请相信，别人可以办到的事，你也可以！只要你勇于放弃迂腐的观念，以一种积极、向上的心态追求更美好的未来，就有能力超越前人的成就，走出一条前人不曾走过的路。

人生的进取热情来自于对生活的热切企盼，坚定的信念和果敢的决定。通常，是我们的性格形成时期的所见所感成就了我们今天的进取心。许多人都认为自己在生活中努力而刻苦，但是究竟我们够不够努力，要以生活中获得成就的多少来衡量。其实，我们每天在工作中倾注的时间的长短并不足以判定进取热情的多少，而要看我们倾注了时间和努力之后，生活的质量发生了多大的改变。衡量进取热情的关键在于我们实事求是的自我评价。在每天的生活即将告一段落的时候，问自己这样一个问题：今天的努力是不是让自己朝着梦想又迈进了一步？如果，你在客观审视自我后得到了肯定的答案，那么你目前的进取热情和自己所期盼的改变正相得益彰，统一而和谐。你必须要明白，生活的改变和人生的目标紧密相连。只要自己朝着既定的人生目标不断地前行，就一定可以彻底丢掉生活中的烂香蕉，实现自己真正的渴望和追求。

第34节：烂香蕉就在你的头脑中(3)

如果你热切地希望在生活中有所成就，如果你强烈地渴望用自己成功的进取热情去启迪别人的生活，首先要对“学以致富”的理念有一个确切的认识。同时，以“甘愿做任何事”的信念鼓励自己追求梦想的脚步。在我的生活中，我曾经从事过以下一些工作：

收集空的苏打瓶，每一个可以卖2美分。

清理积雪。

清扫枯树叶。

送报纸。

在药店做售货员。

在超市做收银员。

白天在食品店开拖车卸货，晚上负责往货架上摆放货物。

为打高尔夫球的人背球棒。

在干洗店拖地板。

在宴会厅做服务员。

在格林威治村卖服装。

设计男士的服装并出售。

在纽约市的一个陈尸所做看门人。

在按摩师培训学校学习期间，晚上在“大陆罐头厂”加班，生产铝罐。

这就是我21岁前做过的工作。时至今日，我对自己所从事过的每一份工作都心怀感激，因为每一份工作都曾给予我人生的启迪和借鉴，即便是那些并不喜欢的工作也可以让我从中获益。我对生活总是有着更高、更新的要求，因而愿意为了改变生活而不懈地努力。很早的时候我就领悟到了“学以致富”的涵义，并用它来指导自己的生活。直到今天，这条箴言所传递的人生真谛仍旧让我受益颇丰。每当谈及我们目前生活的质量时，我们往往都面临着人生的选择。要么我们被

动地承受生活中的一切境况，要么我们主动地驾驭生活，让生活朝着我们期盼的模样发展。只有对自己的人生目标有一个正确而清晰的认识，只有为了实现人生的目标而甘愿付出，才能够毫无怨言地为实现梦想而不辞辛劳。只有这样，在你的悉心呵护下，人生的香蕉才会成熟、美味而甘醇。

往往，是头脑中下意识的决定浇灌出了你冲破障碍的行动，这样的行动将在你每天生活的细节中得到淋漓尽致的体现。你的倾力之为和明智之举拥有让美梦成真的神奇力量。

在你试图丢掉人生的烂香蕉，试图改变生活质量的时候，你对人生目标的清醒认识总是发挥着无与伦比的重要作用。我始终相信，“对未来的远见卓识是生命给予我们的最美妙的天赋。”当你确切地懂得自己渴望怎样的人生时，当你清楚地知道应该舍弃生活中的哪些所有时，你就开始朝着自己的人生构想一步步地接近了。曾经，意大利是我向往的国家之一，而美丽古朴的佛罗伦萨则是最令我魂牵梦萦的地方。当我终于踏上这片土地的时候，有幸在当地的博物馆领略了米开朗基罗的传神之作——大卫的魅力。据说，米开朗基罗在开始创作这座雕塑之前已经在头脑中有了清晰的轮廓。在雕塑的过程中，他不过是按照自己的艺术构思剔凿掉多余的大理石石料罢了，最终创作出了这完美的惊世之作。这样的想象力同样适用于你。一旦明确了自己的人生目标，你所做的一切就是丢掉所有不属于自己人生规划的额外之物。如果能对自己该舍弃的人生内容有一个清楚地划分，如果能够明智地丢掉那些该丢掉的内容，你所剩下的就是一个自己梦寐以求的生活。

对人生目标的清醒认识，是我们向往的生活在自己头脑中的成像。我们从生活中所收获的大部分都是清晰可见的。作为地球上鲜活的生灵，我们对自己未来人生的认识越是清楚、具体，我们潜意识的思维就越能调动出更多的力量，帮助我们抓住更多的人生机遇去改变自己的生活。

一旦锁定了自己的人生方向，一定要把这个人生规划一五一十地写下来。倘若要摆脱过去生活的羁绊，倘若要重新描绘出一个美丽光明的未来，仅仅知道自己的渴望是远远不够的，你的渴望必须见证到纸页上。如果不把自己的人生规划认真地书写下来，而只是漫不经心地在头脑中浮想联翩，这样的人生构想算不上是真实的。写下人生的规划后，还要用切实的行动去巩固纸页上的文字，为头脑中的想象添色着彩。只有明确自己的所想所盼，才能在机遇降临的时候及时而轻松地抓住机会。为了确保对自己目前的想法有一个明晰的把握，为了确保自己此时的努力都是朝着未来的方向，而不是为现有的生活而徒劳，你需要尝试一种全新的思维体验，即“思索自己正在思索的事”。也就是说，自己潜意识的思维和想法需要你认真仔细地监督。一旦自己的想法偏离或者背离了自己的生活方向，一定要把精力和热情调整到人生的目标上来，重新调整自己生活的重心。不要小看这及时的调整，它将在你人生的每一时刻产生深远的影响。只有娴熟地掌握了监督自己思维的技巧，才会发现，原来生活中充满了乐趣和享受。只有明确人生的目标，只有清楚自己跋涉的方向，才能坦荡而从容地走出一条通往未来的康庄大道。

试着成为一个对未来有着清晰构想的人，一个满怀进取精神的人，一个从谏如流的人。只有这样的人才会得到生活的垂爱。

第35节：自由人生的三个条件(1)

第七章

自由人生的三个条件

温馨提示

找到一位有责任心的人生向导。

下定决心达到最佳的生活状态。

借鉴他人的成功经验，养成敢于冲破障碍的生活习惯。

掌握自己的思维进程。

增加自己的进取热情。

为未来的人生作出清晰的规划。

用心经营现在的每一天。

第八章

行者无畏

——战胜恐惧心理，让生活自由而洒脱

若想让生活远离烂香蕉的困扰，若想让人生中充满无限的可能，就要善于辨别恐惧，并勇于正视恐惧、战胜恐惧。在现实生活中，我们常常担心一旦舍弃了自己苦心经营起来的安逸生活，日子就会变得不如意。纵然许多人都无法否认，我们所担忧的事情其实大部分都没有发生的可能，但是却依旧被这种迂腐的恐惧牵制了追求梦想的脚步。就这样，我们越来越谨小慎微，不敢朝着梦想的生活大跨步。让我来告诉你，“自由”的英文形式FREE其实可以看做是“False Evidence Appearing Real”的首字母缩略词，意为“仿真的假象”。如果你能够懂得，我们所担心、所恐惧的事大部分都是我们自己假想的，你就可以更好地掌握自己的观念和想法。

第36节：自由人生的三个条件(2)

毋庸置疑，恐惧是最具力量的情感之一，也是最伟大的原动力之一。它会让我们的创意消磨殆尽，它妨碍人际关系的和谐，它妨碍我们事业的发展，它牵制了我们迈向自由生活的脚步。对于大多数人来说，我们的想法在很大程度上左右着我们的决定。在改变生活之前，我们往往会有许多的顾虑。我们担心，如果改变了固有的生活方式，生活会随之发生怎样的改变。于是，我们一次次地权衡自己的决定，考虑我们的行为模式会有怎样的影响。所有这些忧虑变成了我们心中真实的感受，而这些真实的感受往往又影响着我们的决定和生活。我们的这种恐惧意识是生活中的另一种烂香蕉。摆脱这种烂香蕉的挑战其实归结为我们是否能够真正懂得自己的情感。有时，因为总是在心里莫名地担心，使我们在面对有别于常规的想法时，显得畏首畏尾，过于拘谨。

有好些年，我差不多每年乘飞机在空中经过的路程都要达到100 000英里左右。也就是说，我大部分的时间都是在空中度过的。 如果你也像我一样如此频繁地乘坐飞机，你最终就会知道并且懂得哪些声音是飞机飞行中的正常声音，哪些不是。一天，我乘飞机从盐湖城飞往亚特兰大。途中，飞机中突然响起了一声巨响，听起来像是从客舱的隔间里传出来的。我以前从来没有听过这样的声音，飞机上的其他乘客也开始变得焦急不安起来。几乎是在同一时间，飞机在空中的海拔高度开始下降，后来我才知道这叫做“急速下降”。从当时情况来看，飞机可能会一直这样降下去，乘客们相继出现了眩晕的症状，于是更加惊慌失措。最后，飞行员告知大家，机载的三个增压系统有一个失灵了，因此，他不得不把飞机下降几千英尺以保持机舱内的气压平衡。我不得不承认，这次事故是我在飞机上经历的最可怕的一次意外。

我敢肯定，由于这次突发事件，当时经历了这次事故的乘客一定有人决定从今以后不再乘飞机了，尽管在航空史上飞机的安全乘降纪录是有目共睹的。生活中，当你面临恐惧的时候，有两种选择：要么让恐惧支配你的生活；要么战胜恐惧，让它变为自己成长的催化剂。只要你战胜了恐惧，它就再无法阻止你在生活中前进的步伐，你将不断地体会到生活赋予你的满足和欢愉。

你必须要懂得，如果让自己的情绪被内心的恐惧深深地左右着，那么，世上再严谨、缜密的逻辑都无法改变你的感受。如果这样任其发展下去，我们又如何战胜恐惧，如何去创造一个自由而多彩的人生？

其实，解决的办法很简单：用更加坚定的情感去战胜恐惧，然后，用这种无惧的信念去改变自己的人生。这样，即使那些严谨、缜密的逻辑无法帮助你根除思想的困扰，这种更坚定的情感却可以激励你的个人成长和事业的发展。即便你害怕在公共场合讲话，即使你无法在他人面前大方而得体地进行自我展示又能怎么样呢？通常，在公共场合讲话被认为是困扰我们的最常见的恐惧之一。我们常常强烈地渴望得到他人的认同和肯定，因为担心被别人冷落和否定。

第37节：自由人生的三个条件(3)

我的一位朋友就曾有过这样的恐惧。作为一位在事业上如日中天的成功人士，他强烈地意识到，自己内心的恐惧已经限制了事业的发展规模。在与人一对一交流的时候，他表现得活跃、睿智、总是充满说服力。可是，当同一场合有很多人的时候，他往往就会因为紧张而一言不发。因此，每次在众人面前讲话的时候，哪怕是非常短小的一次讲话，他都无法战胜心中的恐惧。热情却总是把恐惧当做午餐。一天，我们在一次商务会谈中相遇了。其间，我们谈起了他的恐惧，还饶有兴趣地核算由于他的恐惧心理，丧失了多少商机，又因此蒙受了多少美元的损失。统计的数字让我们大吃了一惊：一个异常硕大的烂香蕉正限制着他事业的突飞猛进。认识到了自己的损失，我的朋友又客观地估算了一下如果摆脱了恐惧自己可能创造的价值。认真地权衡得失后，一种无惧无畏的情感在他的心中油然而生，那是一种战胜恐惧的强烈热情。顷刻间，他真切地意识到了自己其实可以为自己的家人、自己的员工以及他自己带来更多的福音。就是这样的信念在他的心中激发出了一种真挚的渴望，渴望能超越目前的成绩，争取事业上更大的成功！

如果你想在事业上取得更大的成功，如果你想改变现有的生活状况，就必须要准备作出适当的牺牲。只有牺牲那些牵制了自己的事情、人和生活情境，才能换取对生活更有意义、更有价值的东西。一旦你下定决心正视自己的恐惧，在丢掉生活的羁绊后，用更有意义的方式为自己的人生增色，你的人生将在这时开始改变。只有清晰地懂得如何改变自己的人生，只有明确地知道为达到一种更欢愉、更健康、更成功的生活状态需要舍弃些什么，你才能够真正战胜恐惧心理，才能完全摆脱生活的羁绊。

要善于辨别自己的恐惧来自哪里，并且要明白正是心中最大的恐惧限制了你去追求最向往的生活。给自己充足的时间去思考，真诚地

审视自己，勇敢地正视自己，你一定可以意识到自己的恐惧，并读懂自己的恐惧。只有这样，你才能够控制自己的情感，才能够认识到自己的恐惧是如何影响着自己的生活质量。一旦成功地做到了这一点，你就可以调动出一个充满热情的理由，或者积聚出一股更具感染力的情感，激励着自己去超越现有的生活。

重要的是，你需要明白，对生活心存恐惧其实并不可怕。事实上，在过去的人生经历中，或许会有很多的可怕情境让我们惊魂不已。然而，当心中的余悸渐渐消退之后，再回望这样的生活情境时，当时的恐惧显得似乎有些夸张了。于是我们就会不解，自己当时究竟在害怕些什么呢?

切记，在心中留有一些小小的恐惧也不是一件坏事。它会让你意识到自己正在新的挑战下经历着成长。有一位朋友曾经告诉过我："生活中没有了恐惧，便失去了魅力。"但是，如果你心中的恐惧正时时地困扰着你，致使你不敢舍弃对自己无益的工作，不敢丢掉让自己苦不堪言的负担，不敢放开其实并不适合自己的机会，也不敢远离不屑为伍的人，这样的恐惧便不可取了。

第38节：自由人生的三个条件(4)

生活中，我也曾遇到很多人，对自己的恐惧毫不避讳，常常真诚而坦率地和我探讨他们的恐惧。他们告诉我说，他们内心的恐惧大体上可以归为两类：

1. 担心被否定。有这样的恐惧心理是因为你担心别人会怎样看待你，怎样评价你的行为。生活中，大多数人都有一种本能的渴望，希望能被别人接纳和认可。如果因为这样或那样的原因，没有得到他人的首肯，我们常常会觉得心里委屈，认为这样的评价有失公允。摆脱这种心理的关键在于，要正确、客观地进行自我评价。只有放开思想的顾虑，不再过分地关注自己在别人眼中的形象，不再对自己的行为谨小慎微，才不会被别人的评价所左右，担心自己被否定的心理才会销声匿迹。尽自己所能成为一个完美的人，是生活赋予我们的责任。如果让自己的恐惧心理支配了自己的生活，你的个人潜能也将在这种被动的生活状态下消失殆尽。战胜恐惧的最佳途径在于，更新观念，提升自我形象。在自我成长的过程中，自己日渐成熟起来后，害怕被否定的忧虑就会被慢慢地冲淡。有时候，他人对你的评价其实对你自己的生活并没有多大的影响，然而却对其他的某些人至关重要。因为有的人为了提升自己在别人眼中的形象，往往要把其他人说得一无是处。要认真地思量，哪些人的评价和建议值得自己真正放在心上，并不是所有人的所有意见都值得理会的。

2. 担心不如意的后果。你有这样的忧虑，完全是因为不知道自己的某些行为会随之产生怎样的结果，因而变得忐忑不安。让我们回忆一下上学时的场景。老师在课堂上提出问题后，就会要求同学们举手作答。知道答案的孩子们总是会在老师话音刚落的时候就高高地举起自己的手，抢着回答。可是那些对问题一无所知的学生则截然相反。他们会把自己的头低低地埋在课桌里，暗暗地祈祷让自己变得透明才好，千万不要被老师提问。长大之后，我常常会觉得奇怪，在我的前

面有那么多同学踊跃举手，为什么我总是会担心老师的视线会穿过他们发现我。因为有这样的担心，我每次都藏得小心翼翼，紧张得不知所措，生怕被老师提问，答不出问题在同学面前出丑。这样的恐惧在工作中也会常常上演。每当领受了新任务，或者我们正着手某项工作的时候，往往会担心自己力不从心，因为完成得不够理想而成了别人的笑柄。一旦结果真的不尽人意，许多人就会觉得尴尬、难堪、无所适从，久而久之，变得越来越谨小慎微，畏首畏尾，生怕再被别人嘲笑和指责。就这样，我们再也不敢大胆而洒脱地寻求生活的改变，我们的生活经历被大大地局限了，生活的质量也难有提升和超越。

请记住，常常是在经历了一系列的失败后，我们才从生活中学到了真知。孩提时，在你刚刚学会站立的时候，迈出的步子一定踉踉跄跄；长大后，当你第一次握住方向盘，一定不是个技法娴熟、驾驭自如的车手。在生活中，要善于抓住机遇，更要勇于拓展自己的实践领域。在初次尝试新鲜事物时，如果没有达到自己的期望值，如果不像自己预想的那样成功，要学会泰然处之。对于生活中那些不可不做的要事，只要坚定不移地做下去，最终一定可以战胜心中潜藏的恐惧，再不会因为担心事情的结果不如人意而举棋不定。

因此，当恐惧再次来袭的时候，问一问自己，这种恐惧因何而来？是因为担心被否定，还是因为担心事情的结果无法让人满意？无论现在的恐惧是源于怎样的心理，要学会在自己的内心中调动出一股比恐惧更具感染力的热情，要善于改进自我形象。只有这样，才不会因为别人的评价而难以释怀，才不会让他人的意见混淆了自己的判断，才能生活得自由而洒脱。

若想让生活远离烂香蕉的困扰，往往要付出一定的代价，而直面恐惧的过程常常被贴上了最昂贵的标签。只要坚信在恐惧的后面隐藏着改变生活的机遇，只要为了战胜恐惧甘愿支付不菲的代价，就一定可以彻底地摆脱生活的羁绊，无惧无畏地走向人生的又一个辉煌。

第39节：行者无畏(1)

第八章

行者无畏

温馨提示

直面内心的恐惧，让它成为自己的益友。

多读些有益于提升自我形象的书籍。

如果倾慕别人的品质或才华，就与之多多交往。

要相信淡淡的恐惧会让生活充满激情。

有选择性地听取他人的评价，慎重决定哪些事真正值得挂心。

最大的恐惧会限制你实现最大的人生渴望。

——丹尼尔?德鲁宾

第九章

你的使命是创造完美

——坚定必胜信念，探寻制胜机遇

我相信，每个人出生的时候都被赋予了一种潜能，它让我们在生活中创造完美。人生中那些所谓的完美，无论是转瞬即逝的，还是像生命一样久长的，都是在人生的不倦求索中创造的。如果，你乐于接受这样的生活理念，那么你的人生使命就是创造生活的完美。

只有相信我们的生活中充满了无限的机遇，你才能真切地意识到自己创造完美的潜能。此时此刻，也许你置身于目前生活的小圈子里尚无法感知这些机遇的存在。但是，这丝毫不会改变机遇的真实性。你所要做的就是不断地寻求机遇，并且深信机遇的存在。

信念是一把有力的工具。要始终不疑地相信，自己的人生注定了应该远离障碍的羁绊，注定了应该远离烂香蕉的困扰。只有把这样的信念深埋在心中，你才会有热情去美化生活的每一天，才有勇气去构建一个更加美好的未来。但是，仅仅在心中满怀对美好生活的向往是远远不够的。如果仅凭向往就可以美梦成真，所有的人岂不早就轻而

易举地实现了愿望和追求。愿望只是一个起点，创造才是改写人生的关键。生活中，是我们创造的成果激发了我们的潜能，启发了我们的思维，点亮了我们的智慧，让我们有可能实现更大的成功。坚信自己的人生可以更加美好的信念鼓励着我们争取生活的自由，让我们可以在更广阔的人生领域施展自己最富创造力的思维。

相信自己的人生可以更加美好的信念让你可以自如、洒脱地发挥自己的想象。就在你满怀憧憬想象着更加完美的人生时，你已经迈向了一个没有障碍的生活。我常说，生活中的一切成就都从质疑开始。我能做些什么呢？在你探求自己的潜能时，就已经进入了放飞想象力的过程。我们的想象力通常都以概念的形式存在，想象力从字面上理解可以认为是行动起来的概念。如果你乐于想象一个美丽的未来，如果你能把未来的样子想象得生动而具体，那么，你一定可以预见到你的人生达到完美境界的样子。只有相信自己当之无愧地拥有这样的人生，才能让自己调动出最大的个人潜能。请记住，你的人生注定了应该是完美无憾的。全心全意地坚定自己的信念，你会惊奇地发现，生活中原来有那么多友善的人，那么多让人心动的情景，而这其中的大部分都是在想象中发觉的。

第40节：行者无畏(2)

生活中，可以让人生变得完美的机遇正无时无刻不环绕着我们。我们要做的就是张开善睐的明眸去洞悉机遇的存在，并时时增强自己的洞察力。渴望寻求的机遇越多，得到的机会才会越多。近日，我终于结束了为期十天的商务旅行，踏上了返程的飞机。这次出差的任务非同寻常，很是让我筋疲力尽。这次航班的机票已经销售一空，此时乘务人员询问已经买到机票的乘客，有没有人愿意把手中的机票让出来，航空公司会对此作出补偿。但是，没有人自愿配合。这位乘务人员并不想，也没有就此放弃，她再一次向大家发出倡议的时候填加了解释，这张机票将让给一位急需回家探亲的军人。听到这里，乘客们的态度立刻发生了转变，大家争先恐后地要让出手中的机票。因为对他人的友善和关心，每一个人都有可能在那样一个时刻实现人生的完美，创造出生命的伟大境界。

童年的时候，有许多个夏天我都是在纽约州北郊的卡次启尔山度过的。我酷爱垂钓，一有机会就跑去那里钓鱼。每次钓鱼前，我都会去附近的小湖边找蚯蚓，用来作诱饵。当地的附近没有卖鱼饵的商店，即便有我也没有钱去买，为此，我不得不自己动手挖鱼饵。慢慢地，我终于发现，只要耐心地在石头下面翻找蚯蚓，翻到一定数量的石头后，就一定可以捉到足够的鱼饵，尤其是在雨后，石头下面的蚯蚓会更多。在捉鱼饵的过程中，我学到了令我终身受用的宝贵财富：

1. 如果你真的渴望得到某些东西，也许你需要俯下身去，在石头的下面寻找。生活中， 若想亲自体验到令人欢愉不已的完美，就要善于在机会若隐若现的时候用心地去寻找、去实践。

2. 成就的取得往往伴随着牺牲。想要从生活中有所得，就要准备好付出代价。有时候这些代价数额庞大，有时候要转换成多种形式。

我所谈论的是你生命中的完美，我并没有说实现完美是一个简单、便捷或者轻而易举的事。

说到这，我不禁想起了著名演员克里斯托弗?里夫。他因成功地扮演了超人而声名鹊起，此后，在演艺事业中创造了无数的辉煌。我完全有理由相信，他的生命是完美至极的。然而，在一次事故中，他不幸从马背上跌落，几乎全身瘫痪。在恢复治疗期间，他凭借着顽强的毅力，忍受着病痛的折磨。最终，恢复的效果超出了所有人的预料。里夫在轮椅上度过了九年的时光，在这九年里，他依旧坚持执导影片，还积极协助肝细胞收集机构向公众倡导捐献干细胞，同时，他成为了这一机构最具影响力的发起人，并为该机构提供资金。他这样做，是希望可以通过自己的努力，帮助那些遭受干细胞损害的人恢复健康。我敢和你打赌，作为一个意气风发的年轻人，在这次事故发生之前，他一定想象不到，自己竟然是在如此糟糕的生活环境之下实现了生命的完美。

我敢肯定，当生活中的意外突然降临的时候，一定有许多次你只是感到困惑、无助，却不知该如何应对。我把这称为“2×4”效应。在日子安安稳稳地流逝的过程中，你会突然有一种感觉，仿佛后脑部被一块大大的木料击中了。在这样的意外事件突然而至的时候，通常你都会有多种选择。要么，让自己屈从于这样的困境，如此一来，你既无法改变自己的困境，也对他人爱莫能助；要么，让自己的目光穿透目前的境遇，从一个更广阔的空间寻找机会，在与困境的较量中学会成长。有一条真理你必须要懂得，生活的质量将在很大程度上取决于你所作出的选择的质量。因此，当下一次面对可以改写人生的机遇时，一定要告诉自己，你的观念是最为重要的。观念积聚力量，力量决定成败。

第41节：行者无畏(3)

我们永远无法知晓未来的人生，也或许并不知道我们是怎样成就了现在的生活。我们只知道，自己的人生将要由自己的信念和行动来构建。有了这样的认识，我们才能在生活中自觉、自律地作出正确的选择。正是这些明智的抉择增加了我们改写人生的机会和可能。给自己一种完全自由的空间去想象，我对你的建议是：要敢想敢做！生活中总是有很多原因限制了我们的思想，制约了我们实现梦想的可能。为了摆脱这些因素的制约，我们总是要大费周章。然而，比起这一过程中的努力，让自己的思想更为大胆、洒脱地思考，并不需要费多大的气力。为了享受一种别致的生活，一种远离了烂香蕉的生活，首先要采取一种果敢、别致的生活方式。如果你正践行着这样的生活理念，那么以一种别样的方式去思考，便也无可厚非了。只有那些果敢、别致的生活方式才能在人生中留下不俗的作为。

最近，我曾帮助我的女儿詹妮弗?简从亚里桑那搬家到加利福尼亚州的好莱坞。从图恩市的亚里桑那大学毕业之后，简下了很大的功夫才找到了一份可以为自己提供写作灵感和素材的工作。女儿对工作的要求似乎过于严苛，然而，她可以获得的职位和工作又似乎与她对生活的期望相差太远。

最终，女儿终于找到了一个在比弗利山庄做代理人的工作。她欣然赶往加利福尼亚，参加了面试，并于当天匆匆地赶了回来。几天之后，她得到了被成功地录用的通知。消息传来，女儿兴奋不已。我从没见她如此高兴过，也从没见过她会对一份工作报以这样大的热情。于是，我问女儿打算在工作中如何表现。女儿的回答并没有让我感到丝毫的惊讶，她依旧用那句常常挂在嘴边的话回应了我的问题：“我的生活是如此的美好，工作带给我的享受真的无以言表。”多么精妙而又洒脱的回答！

得益于想象力的功劳，使你在每天刻板的工作中享受到了工作之外的欢愉和乐趣。简现在就正跻身于自己应该涉足的领域，从事着适合自己的工作。因为简总是懂得选择在恰当的时候、恰当的地点，做恰当的事。我相信，只要你用心地对待生活中的每一件事，认真地做好该做的事，就一定可以到达属于自己的人生高度。

给自己一份执著的勇气，深埋下一个坚定的信念。只有坚信自己的使命是创造完美，只有坚信自己有能力达到一个完美的生活境界，才能驾驭机遇去实现这种创造。在你坚定地寻求机会，从容地改写人生时，机遇才会走进你的生活。要善于抓住机遇，利用机遇。当你正尝试以上的途径时，你就已经开启了自己热切企盼的成功之旅。

寻找自己的热情，生活终会发生奇迹。

第42节：你的使命是创造完美(1)

第九章

你的使命是创造完美

温馨提示

敢想敢做。

牢记：完美人生始于一个抉择。

努力提高对机遇的洞察力。

把自己想象成最完美的模样。

欣然认同这样的信念：你的人生应该充满无限的可能。

要在某一领域有所作为。

在自己注定要从事的工作中跌跌撞撞的人，最终一定会成为这一领域的行家里手。

——托马斯?卡莱尔

第十章

展望未来

——规划生活愿景，书写绚丽人生

想把生活中的烂香蕉远远地丢在身后吗？想以一种无牵无挂的轻松脚步继续人生之旅吗？那就从现在开始，把自己大部分的时间、努力和热情都倾注给未来的日子，而不要再过多地关注过去的生活。原因在于，你每次只能思考一件事，也只能做好一件事。当你把自己思维的力量倾注给未来的人生时，就已经让过去的生活变为了自己人生经历的一部分，同时营造了一个美丽的气氛去创造未来。当然，你也可以在闲暇时追忆往事，去回味曾经生活中的美妙经历。但是，如果过去的生活中那些制约你的经历时时萦绕在你的心头，如果你因为这些消极的因素而分散了精力，那么，你就正面临着重蹈以往经历的风险。

大多数的时候，我们有怎样的人生设想就会拥有怎样的人生，我们为之努力的事情往往会变为我们生活的重要内容。请记住，自己的人生构想有着不可低估的价值，它可以积聚起描画未来的精力和热情。要关注自己的想法，因为你现在的所想会成为你将来的所有。也就是说，你必须严格进行自律、自省、自察，时刻留意自己的想法，并认真斟酌用来表达自己的想法和感受的言语。你的每一句表述，哪怕是只言片语都是你的想法的直接反映，同时，也常常会折射出你的价值取向。如果要彻底地摆脱过去生活的影响和羁绊，如果想让前行的日子的每一个侧面都熠熠生辉，必须把自己大部分的时间用来经营现在的每一天，然后把剩余的精力用于规划未来的人生。基本上，我们拥有的全部就是现在的生活了。为了充分领略生活的魅力，我们必须要珍视自己所拥有的一切，并告诉自己生命中的每一时刻都是生活的馈赠，如果不认真把握，它就会悄悄地溜走，然后在我们浑然无觉的时候就丢掉了幸福。在此提及这样的事实，既不想惊扰你的内心，也不想消沉你的意志，只是要让你在已有的生活和渴望拥有的生活之间正确分配自己的精力和热情。有时，我们的生活充满了惊喜，有时，我们的日子比别人的生活更要有滋有味，如果说这样的生活阅历有助于描绘未来的人生，那是因为你在自己努力经营的时光中经历着成长，积累着生活的原色。

正因为我们的言语激发了我们的想象，我们的想象又调动着我们的思维，因此，要积极而主动地让热情远离对人生无益的领域，把更多的精力用于实现梦想的努力中去。只有这样，我们才会逐步地构建出一个更令人欢愉和满足的未来。要让自己慢慢地养成一种习惯，习惯去关注自己正在从事的事，习惯去约束自己的言行，因为这些都是你的想法和观念的直接反映。要心无旁骛地为梦想而努力，你所倾注的努力越多，生活所回赠给你的幸福才会越丰。是你的人生构想决定着行动，行动又作用于你的言语。如果你认为自己的人生构想无足重

轻，大可不必将精力倾注于此；如果你相信自己的想法举足轻重，就请管住自己的嘴巴。

第43节：你的使命是创造完美(2)

从前，我也常常会不假思索地就道出头脑中一闪而过的想法，好多年才改掉了这个坏毛病。后来，我渐渐明白了，每每涉及到个人和事业上的成就时，能给别人留下深刻印象的是我的实际行动，而不是我说的话。同时，生活也让我懂得，只有学会掌控自己的想法，生活才会少一些艰难，多一些如意。成功做到这些的关键在于，要立足于现在，用心享受生活的馈赠，同时，使出浑身解数规划自己的未来。毕竟，你此后的人生都要在未来的岁月中描摹。说到你的人生规划，不要忘了这样一条古训“谋事在人，成事在天”。因为，对于不可知的未来，有些事是我们无法预料，更无法掌握的。当你不得不直面人生的困境时，要咬紧牙关，沉着应对，并且坚定地告诉自己，生活中的每一次考验都是为了让我们从中汲取有益的借鉴，或者是为了增强我们应对未来人生挑战的能力。

为了构建一个更新更美的生活愿景，为了客观而具体地展望出未来的人生，你需要每天花费一点时间，在头脑中预先想象一下自己热切期盼的生活变成现实后的样子。也就是说，在自己渴望的生活真正到来之前，要善于发挥自己的想象描绘出一个栩栩如生的未来。若想鲜明地改写自己的人生，若想在生活的背景上增添一笔亮丽的色彩，自愿自觉地对人生的展望是实现这一切的基础。生活是可以感知的，有时可以认为是一种愿景，是我们想象中的景象，有时也借鉴了别人对我们生活的设计。但是，有时我们眼中一辙合情合理的轨迹，在别人的理解下却变成了另外一副模样。要懂得调动起自己的主观能动性，要善于发挥自己无尽的想象力为自己规划出一幅美丽的人生图景。要相信自己有能力实现心中的愿望。这份坚定的信念会时时地给你鼓励，鼓励你去追求自己的梦想，也只有这份信念可以帮助你实现渴望。美梦成真的唯一途径是心存美梦。

只要坚信自己的观念和想象有改变人生的神奇力量，你就获得了一把无坚不摧的武器，去扫除生活中的一切荆棘，开拓出一片丰美的人生画卷。转变自己的观念，才能改写自己的人生。如果能将对未来人生的展望巧妙地融入自己的生活，那么，明天就是一张未曾书写的白纸，等你用生花的妙笔增添引人入胜的内容。现在，要由你决定自己的未来，为自己创造出一幅新的生活实景。只有客观地预见出自己明天的生活，只有合理地想象出一个更新、更美的未来，你才能实现自己人生的大跨越，才能走进没有生活羁绊的自由人生。

小的时候，我常常会天马行空地想象未来的样子，一次次地做着瑰丽的梦。但是，无论我曾怎样大胆地设想，也没有想到在自己长大后会拥有如此令人心动的生活。那时，我毫不动摇地相信，那些生活美满、事业有成的人是因为幸运地得到了命运的眷顾，他们的人生早早地就被别人规划得尽善尽美了，要么就是在冥冥中被一个宏大的人生计划指引着。当我慢慢地开始意识到思维的力量时，我开始为自己的人生描摹出一幅远景，并在心中深埋下一个坚定的信念，要让这幅远景成真。转瞬间，我仿佛也获得了一种神奇的力量，这种力量让我在头脑中清晰地展望了自己的人生，让我在一个广阔的生活天地中尽情地追求梦想，追求着卓越的生活。

第44节：你的使命是创造完美(3)

有一天，我开着车穿越纽约州一片丰美的土地，希望能在那里找到一块合适的地方为自己建一个新家。车子一路飞驰，我一边欣赏着车窗外的美景，一边物色着中意的地块。幸运的是，我在长岛的黄金海岸发现了一处绝妙的地段，那里的景象完全就是我理想中的模样。于是，我满心欢喜地找到了代理这块地域的房产经纪人，可是，这块土地的要价却高得让我震惊不已。那是我现有土地的卖价二倍还要多，这个天价似乎是真的超出了我的财力所及。更糟糕的是，这位经纪人告诉我，卖家绝没有可能降低售价，而且要求用现金付款。有好几个星期的时间，我满脑子想的都是那块让我心动的土地，我是多么渴望能把自己的新家安在那里呀！我的脑海中闪现出一座美丽气派的现代风格的宅院，庭院中建有一个豪华的游泳池，一个风格独特的网球场，庭院周围绿树成荫。这幅诱人的图景时时萦绕在我的心中，搅扰着我的心绪。一有空闲的时候，我就会来到那个让我魂牵梦萦的地方，站在车门外痴痴地描画着自己梦想中的那个绿树掩映的家园。虽然我无比真切地懂得，这将是一个永远无法实现的梦想，但是，值得肯定的是，我清楚地知道自己究竟想要怎样的生活。

明晰的展望是人生的创造中最别致、最夺目的成果。你所要做的就是建立对渴望的明确的认知，然后告诉自己，总有那样一个途径能让自己的渴望变为现实。我相信，你对生活的热切企盼也在某个角落默默地期待着你的出现。一天晚上，我悠闲地坐在家中看电视，电视中正播放的是一部由电影《被捕杀的困鲸》改编的电视剧。故事中，载着一家人的小船在航行中遇到了暴风雨，船体遭到了重创。不得已，水手和他的家人被滞留在一个以捕鲸为生的小村庄里，等待着船修好后返航。在等待的日子里，一头鲸鱼在一处浅浅的泻湖中搁浅了。这条消息令村子里的捕鲸人欢欣鼓舞，他们已经很久都没有捕到大的鲸鱼了。这下，好运从天而降，他们可以轻而易举地杀死这头

鲸，然后卖掉鲸油就可以得到一笔可观的收入。整个村子的人都急需这笔钱维持生活。那位暂住在村子里的水手万万没有想到，村里人竟然要杀掉这头鲸鱼。于是，为了保护这头无辜的鲸鱼，他和他的家人与村民发生了冲突。明明知道取胜的把握不大，一家人还是义无反顾地决定要把抗争持续到底。无需多说，我们都能想象得到，他的所作所为让全村人都气愤不已，此时他所面临的是村民强烈的对抗。村民想要杀死这头鲸的愿望越强烈，他要保护鲸鱼的意志就越坚定。故事还没结束的时候，我已经被他坚定的决心深深地感动了。他那矢志不渝的信念鼓舞着我，我在想，他如何坚信自己可以抵御强敌，可以凭自己单薄的力量改变村民的生活方式，可以从一双双跃跃欲试的手中挽救这头鲸鱼的性命?

在改写个人成长阅历、改变事业发展前景的过程中，对生活清晰的规划与心中燃烧的真情、渴望往往相得益彰，让你的生命轨迹深远而多彩。只有改变生活的信念大于心中潜藏的恐惧，才有可能让生活变得更新、更美。因为想要买下那块海边空地的愿望无比强烈，我又一次致电给那位房产经纪人，希望她能安排我和卖家见一次面。然而，这位经纪人却告诉我说， 卖家从不和任何一位有意买地却没有最终定夺的买主见面，而且也不会在价钱上作出丝毫的让步。无论这位经纪人怎样苦口婆心地劝告，我仍旧坚持要见一见这位卖家。最终，我如愿地见到了他，彼此间的谈话也进行得相当令人满意。我向他描述了自己计划在这里建一幢房子的设想，他显然被我美丽的规划感动了，同意把这块土地卖给我，也答应在价钱上作出适当的让步。就这样，我终于如愿以偿了。起初，面临这样的两难境地，我不得不果断地作出选择。我完全可以就这样顺理成章地放弃了，然后找到各种各样的理由去解释为什么事情的发展不能如我所愿。我也可以锁定自己的设想决不让步，然后聚集起所有的力量，调动出全部的智慧，怀着势在必得的信念，为达梦想而不懈努力。

第45节：你的使命是创造完美(4)

如果你明确自己的梦想和追求，如果你清楚实现梦想所要遵循的步骤，就请把自己全部的精力和热情都倾注给未来的人生规划，为实现既定的生活目标而不懈地追求，这时，你就大大地提升了成功的机率。

请记住，在规划未来的时候，要么自己为自己选择中意的生活方式，要么让别人决定自己未来的命运。我真诚地建议你，要完全地掌握自己的人生，要努力让自己未来的生活展望变成现实。要相信自己有一种无限的能力，能够为自己规划出一个美丽的人生。请相信，只要执著地锁定自己的人生目标，只要大胆地想象出自己的渴望实现后的幸福和满足，你的生活就会悄悄地发生美丽的变化。接下来，保持头脑中对人生目标的清醒认识，认定了前进的方向便不要再犹豫、徘徊。时刻告诉自己，学会担负起生活的责任才是自我成长的最高形式，是人生中最完美的成就。只有接受自己生活的全部责任，只有果敢地向着梦想而努力，你才有机会改写自己的人生。

在面对自己未来的人生时，有一个精妙的问题值得经常用来自问："如果我正经历的不是现在的生活，我将来的人生又会是怎样一副模样？"如果，你能够作出恰当的回答，如果，你能够在头脑中为人生勾勒出一幅细致而形象的图景，这就意味着，你那无穷无尽的想象力正变得愈发有感染力和创造力。接下来，如果你能够用一些精力和时间把未来的人生规划精心地书写下来，并且每天遵照着这样的人生目标而努力，你就会惊异地发现，自己的手中正握着改写人生的宝贵机遇。于是，生活中的一切变化仿佛都被赋予了神奇的力量，美妙的事情接踵而至，未来的日子也将按照你的意愿上演一幕幕美丽的故事。

届时，你唯一要做的就是找到一位让自己信赖的人，你要确信他能从容地胜任你的人生向导，帮助你规划未来，勾勒人生。这样的一位向导应该就像可以为你出谋划策的董事会一样，不断地鼓励你去成

就个人的业绩。他从不会对你的人生规划指手画脚，也不会对你的生活动机妄加评论。但是，一旦他们发觉你误入了歧途，就会毫不犹豫地对你正选定的方向表示质疑，为的是让你明白你已经偏离了自己的生活目标，有悖于自己的人生使命。这位称职的向导不辞辛劳地担任着你的啦啦队队长，孜孜不倦地充当着你的思想的罗盘、未来人生中的教练。所有这些重要的角色都在这位热心、忠诚、值得信赖的向导的身上完美地融合了。

你要懂得，生活中很少有人可以仅凭自己的能力就实现人生的伟大建树，当今的生活越来越依赖集体协作的力量，你也需要身边的朋友时时给予你真诚的鼓励和支持。你得到的鼓励越多，就越有可能为自己创造一个更美好的未来，描绘出一个更鲜活的人生。

第46节：展望未来(1)

第十章

展望未来

温馨提示

精力和热情只倾注给最热切的渴望。

形象地想象自己实现了梦想后的生活状态。

把对未来的展望书写在纸页上。记住，不曾写下的人生规划并不是真实存在的。

至少选定一位在你生命中有重要影响的人，把自己的人生构想讲给他听。

相信自己完全有能力创造出理想的生活。

当机遇自动出现的时候，不要因为犹豫不决而错失良机。

锁定人生目标，保持进取热情，从谏如流。

你赋予生活怎样的内容，生活便拥有了怎样的意义。

——丹尼尔?德鲁宾

第十一章

偶像的习惯

——虚心求教，借鉴他人的成功经验

我始终相信，别人能做到的事，你也一定可以做到。要善于发掘别人的成功，从他人的成功经验中汲取对自己有益的借鉴，从而启迪自己的智慧，调动自己的潜能，去实现自己的成功。此时此刻，如果你正用羡慕的眼神仰视着别人的成就，可以尝试借用他人的光辉形象作为自己追求成功的催化剂。尽管每个人成功的背后都隐藏着各自的故事，但是，这些你视为偶像的成功人士的身上一定有着某些共同的习惯、举止、品质和性格，值得你用心地去学习。

如果你决意要让自己的生活远离烂香蕉的困扰，我建议你向那些人格高尚、事业有成的人虚心求教，然后，欣然借鉴他们的成功经

验，适时地仿效他们在生活中的行为方式。你所领悟到的成功经验，以及那些在生活中曾给予你积极影响的人，都将为你提供一个行为榜样，你可以在这些成功模式的基础上，为自己开拓出一个崭新的生活，一个没有了羁绊的生活，一个铺满了幸福的成功人生。他们成功的故事将成为你实现梦想的灵感，时时地提醒你，只要用心地求索，你也可以到达人生的高度。这些建树颇丰的偶像在各自探索成功的道路上，成功地丢掉了自己人生的烂香蕉，并从中参悟到了生活的真谛。在规划自己的人生时，同生活的其他情境一样，你也将别无选择地面临人生的选择。只有作出明智而正确的抉择，才能成为生活的大赢家。

如果你像我一样热衷于自行车运动，请快速地说出三位世界上顶尖的自行车车手。当然，兰斯?阿姆斯特朗的大名家喻户晓，但是，除他之外你还会推举谁的名字呢？我相信，以顽强的毅力战胜癌症的病痛、在环法自行车赛中成功蝉联亚军的兰斯当之无愧是我们心中的偶像和英雄。我这样评价，不仅仅是因为他所取得的成就，更加令我们钦佩的是他在追求成功的过程中战胜了那么多的艰难和险阻。

一年中，兰斯除了跑步所占用的大约十天的时间外，保持着每星期骑自行车训练700英里的纪录，目的在于保持良好的竞技状态。因为自己的卓越品质，因为对体育运动的执著和热爱，兰斯在自己的体育生涯中书写了人生的辉煌，同时为自己赢得了来自全世界的赞誉。如果你正朝着自己的梦想不倦地追求，如果你对自己正从事的事兢兢业业、一丝不苟，有朝一日你也必将成为别人心中崇拜的偶像。

第47节：展望未来(2)

我相信，以下这些有益的习惯一定可以给你不错的借鉴，帮助你探寻生活的最佳状态，在人生的画册上留下一笔不俗的色彩：

1. 高瞻远瞩。花费一些时间和精力去重新规划自己的人生，确定生活中哪些个人事务应该优先解决，哪些事业上的业务应该优先完成。这是构建美好未来的关键步骤。因为我们不可能把有限的精力分配给所有的事务，也不可能在同一时间完成所有的事，因此，我们需要把生活中的事情分门别类，确定哪些事对自己来说是真的重要，哪些事并不重要。我建议你在开始每一天的工作前，把这一天需要完成的事列一张清单，每完成了一项任务就在清单上做一个标记。这样做的目的是确保自己以最有效的方式完成每一件对生活有重大影响的任务。当清单上美丽的标记越来越多的时候，当你对生活中要事的认识越来越清晰的时候，一种真实的成就感就会在你的心中油然而生。成就梦想的过程始于一个习惯。要努力养成一种好的习惯，用心地做好每一天中的每一件事，为了成就梦想而不倦地进取，这样，你才会逐渐成为别人心中争相效仿的偶像。

2. 远见卓识。在跨越生活羁绊的过程中，要在头脑中描绘出一幅生活的远景，构建出一个远离了烂香蕉困扰的生活。这幅未来的图景越是清晰迷人，你就越是能够积聚出一股令人心动的神奇力量。同时，你会在这幅人生的画卷中不断地加入美丽的细节。为了实现每一个细节的构想，你总会朝着梦想中的生活不倦地跨步，从此再不会把长长的视线留在过去的生活里而踯躅不前。正因为如此，你才需要清楚地知道自己的梦想和追求；也正因为如此，把自己全部的想象力和创造力都倾注给头脑中的生活愿景才显得尤为重要。

那些在生活的各个领域中有着不俗作为的偶像们，常常能够在梦想成真前调动出自己全部的想象力提前勾画出未来生活的图景。请记住，远见成就现实。你对生活的远见卓识最终能否实现其实并不重

要，重要的是，你想象未来的方式将改变你的思维方式和行为模式，这些对于实现梦想都有着举足轻重的影响。在你的头脑中成像的是一幅幅未来生活的图景，而不是你的言语，言语是用来激发想象的。现实中，能够洒脱而自如地生活的人都懂得，人生中所取得的成就的价值才是最重要的。于是，他们花费了很多的时间和精力去关注人生规划的最终结果以及自己全部努力的最终所得，却从不会去涉足自己并不感兴趣的人生领域。因此，当你对自己的人生有一个清晰的愿景规划时，当你对自己心中的渴望有一个明晰的认识时，你已经开启了一个远离了烂香蕉的自由人生。

3. 坚韧乐观。如果你真的渴望在人生的各个领域都有所成就，就必须清楚地认识到，任何渴望拥有的事都值得为之争取。如果你意识到了这一点，在你人生的道路上就已经避免了许多无谓的抗争。每个人在追逐梦想的过程中，都会遇到来自生活中和事业上的障碍，从没有人可以没有羁绊的一路向前。无论你的道路上布满了怎样的荆棘，也无论你的人生步入了怎样的低谷，请像那些偶像一样，以坚韧的勇气、乐观的心态和不变的豪情去应对生活中的一切挑战。他们一次次地被绊倒，又一次次执著地站起，站起的次数总是比被绊倒的次数多一次。他们骨子里那种“从不放弃，永不屈服”的乐观态度牢牢地占据着自己的思想，时时激励着自己的行为。在人生的浮沉瞬变中，他们凭借无畏的坚韧和乐观，掌握着自己的命运，雕琢着各自的人生。如果能在内心培植出这样的信念，如果能以一种实事求是的态度面对人生的高山和低谷，你的生活就会少一些挫败感，多一些成就感，人生也因此多了些耐人寻味的魅力和乐趣。记住，要确保自己正朝着既定的人生方向而执著向前。

第48节：展望未来(3)

4. 不懈追求。人生中，许多的成就都取决于你估计形势的能力，以及批判地评价其价值的能力。许多发生在我们身边的故事都为我们提供了一个最大限度地调动个人潜能的机遇，为我们搭建了一个展示自我的舞台。有的人，一生中只是被动地活着，从不寻求任何的突破，碌碌而终；有的人，却总是尽心竭力地把每一件需要做的事做得尽善尽美，同时积极地寻求机会，渴望能做得更多更好。我相信，你的人生中也一定出现过这样的机遇，为你提供了一个自由的途径去实现自己的使命，或者帮你构建了一个广阔的空间去超越梦想，追求卓越。当你认真地审视自己的所作所为时，真诚地问一问自己，我是否已经实现了所有的可能？然后，用心地做好每一件仍然需要做的事。这时，你将会慢慢地养成一种宝贵的生活习惯，一种所有的偶像都共有的习惯。每天，竭尽所能地得到最大的收获，日积月累，你就会实现最大的人生成就，同时，也会因为一种真实的成就感而倍感欣慰和满足。请记住，有目的的追求方能创造出一个有意义的未来。保持积极进取的热情，保持卓有成效的工作状态，才能够为自己的人生写下更多的美丽情节，让每一天的生活充满更多的惊喜和欢愉。

5. 自我认同。偶像们都有着真知灼见，他们知道自己只能创造出和自己的能力相匹配的人生。因此，那些渴望让生活远离羁绊的人都会花费很多的时间用于自我完善。成功做到这一点的关键在于，将更多的精力用于实现自我成长，而不要再过多地关注自己事业的发展或是生活中的其他侧面。人生的成就总是始于一个良好的自我形象，不幸的是，生活的失败也往往是自我形象的败笔所致。鉴于此，要欣然树立一种终身学习、终身进取的观念，从生活的每一个细节着手，让自己不断地从生活中汲取人生的精华，不断地丰富自己人生的书页。只有这样，才能改造生活所赋予给你的每一次机会，让它为自己拓展成功的机率。当你学会娴熟地利用这些机会时，你已经开始在构建人

生的成就了，与此同时，你正走近一个远离了羁绊的崭新生活。请记住，你的自我形象和自我素质决定着你的人生将拥有怎样的高度。将更多的时间用于增加自我认同感，你也在同时提升着生活的质量，人生也会因此记录下不俗的作为。

6. 叛逆的思维和举止。生活中，你总有那样一个时刻会开始关注自己的所作所为与他人的观点有着怎样的异同。如果你在思想意识中承认，总有一些人期望自己按照他人的意愿去思考、去生活，你就已经在不知不觉中将自己人生的自由转交给了别人。为了摆脱过去人生的制约，你必须主动地站在一个新的人生高度去思考人生、经营人生。用自己的生活方式去取悦别人永远不是长久之计。因为，这样做的代价是，你的生活会因此停滞不前，你也会因为自己所背负的人生而牢骚满腹。生活赋予你的最有力的武器是超凡的想象，要善于以一种标新立异的方式去思考，尔后，果敢地为追逐梦想的生活而跨步。偶像在他们大部分的人生中都表现出一种叛逆的个性，他们的思维方式和行为模式总是有悖于常人的想象。他们有着强烈的自我认同感，敢于挑战传统观念。因为他们懂得，如果每个人都不约而同地重复着千篇一律的生活，通常可以另外发掘出一种更优化的生活方式。如果你把更新自己的观念当做人生的使命，并自觉自愿地依照这种崭新的思维方式去勾勒自己的人生，你的行为模式就会随之摆脱传统的约束，人生的成就也会变得别致、生动。

第49节：展望未来(4)

7. 敢想敢做。偶像们都知道主动而活跃的想象可以跨越生活中的一切障碍。他们总是乐于遗忘已经取得的人生成就，对即将要做的事有着客观而明晰的认识。一旦清楚了自己的人生渴望，生活就会不断地为你创造机遇，耐心地教会你该如何去实现梦想。你需要明白，生活中所有的障碍都是自己构造出来的，而这其中的大部分源于你的想象。只有用心地去忖度自己心中热切的企盼，认真地去思索该如何去追逐梦想，你的思维从此才不会去理会那些被制约的观念。

如果有人曾告诫你让自己的梦想和渴望现实一些，你得明白，现实一些的潜台词是“放低自己的标准”。这时，你需要问自己这样一个问题：如果生活中没有了障碍，我又能有怎样的成就呢？如果你的梦想有着广阔的发展空间，如果你能透过自己的梦想预见自己未来的人生，你将从现在开始改写自己的生活。你生来就注定了一个不俗的人生，请一路向前不停歇。

8. 无坚不摧的豪情。偶像们都清楚地知道，从自己目前置身的角落到梦想中的天地的最短距离就是他们两耳间的距离。在他们的骨子里有一种无坚不摧的豪情；他们坚信自己可以实现心中的渴望，并且一定会实现。他们活跃的想象力赋予了自己一种神奇的力量，可以预见到无形的未来，可以实现别人眼中不可实现的梦想。他们深知，生活中大部分的羁绊都来自心中的恐惧，因此，无论别人怎样宣扬，如何思考，他们只是朝着自己梦想的方向执著地跨越。当你对更美好的生活的向往变得比沉溺于现有生活的意志更加热切的时候，你也将变得不可战胜。于是，无论面对怎样的烂香蕉、障碍或是羁绊，你都可以探寻一条制胜的途径。

要勇敢地丢掉生活中的烂香蕉，成为改变生活的成功楷模。也许，与之相仿的最好的实例当数你童年时爱不释手的玩具“神奇画板”。“神奇画板”是一个有着独立结构的塑料板，在红色的框架中有一

个屏幕，你可以通过转动按钮在屏幕上随心所欲地画各种各样的图画。每当你完成了一幅图画，或者想擦掉自己的作品时，只要用力地摇晃玩具，画好的图画就会自动消失。如果你想要改写自己的人生，这个玩具会给你最直接的启示，它将教会你该如何去改变生活。用一种审美的视角去认真地审视自己正拥有的生活，如果这不是自己理想的人生，就像摇动你的“神奇画板”那样改变自己的生活。如果想让那些受到约束的画面从此远离自己的生活，就必须寻找到一个新的视角去审视生活。

生活中的偶像并不都是不寻常的人，通常，他们都是和你我一样的普通人。他们踏实地走过生活，相信自己可以创造出一个更新更美的人生，并且为了实现这样的人生目标而不辞劳苦。他们善于捕捉机遇，并勇于承担自己的决定所带来的一切后果。作为果敢的人、坚定的人，他们总是无惧无畏地面对逆境的挑战，从不会把固有的生活认定为自己既定的人生。他们懂得要适时地改变自己的行为模式，因为是这些行为联结着现有的生活和向往的人生之间的天堑。他们更懂得，在生活的洪流中，不进则退。

在生活中，你无法保持中立的立场，更无法作出不偏不倚的抉择。如果你选择朝着梦想坚定、执著地前行，请虚心地借鉴偶像的习惯，果敢地丢掉所有那些制约了你的脚步的羁绊。

第50节：偶像的习惯(1)

第十一章

偶像的习惯

温馨提示

为需要优先完成的事列一张清单。

在任何需要的时候坚定地改变生活。

?涮制定高远的人生目标。

用心实现自我成长，这比生活中的任何事都值得关注。

大胆地挑战传统的指挥。

为了成为自己的英雄和别人心中的偶像不辞辛劳。

养成永不放弃的个性。

潜藏的能力随时都会焕发出蓬勃的生机。

——丹尼尔?德鲁宾

第十二章

重建一串更美味的香蕉

——从现在做起，努力寻求生活的改变

生活中，我们通常拥有的是与我们的能力和素质相匹配的生活，而不是我们想得到什么就可以得到什么。要创造一个更加丰富、更加唯美的未来，需要坚定的信念和不懈的努力，如果为了实现心中这个美好的夙愿甘愿付出辛劳，我相信每一个人都能美梦成真。正因为如此，我衷心地希望你，我亲爱的读者能够通过阅读这本书真切地懂得自我认同的重要意义，并对崭新的未来充满热切的憧憬和企盼。或许，你已经开始意识到了，只要摆脱过去生活的桎梏，自己就可以在生活中有不俗的表现，就能够拥有一个自由而洒脱的生活，再不会让生活的羁绊牵制了自己走向明天的脚步。其实，人生的烂香蕉总是充斥着我们生活的各个角落，丢掉烂香蕉的关键在于及时而准确地作出判断，划分出哪些香蕉芬芳依旧，值得珍藏，哪些却已经开始腐烂，

必须马上丢弃。重建一串更美味的香蕉需要高度自觉自省的意识和迅速的反应能力。

从现在开始，你需要承担起生活所赋予给你的全部责任，努力成为自己生活的主人，依据自己的追求和喜好规划自己未来的人生。只有尝试自己决定自己的生活，才会拥有掌控自己的思维和行动的能力，才能全面、彻底地掌握自己的未来。与此同时，在追求梦想的过程中，你需要作出选择，哪些香蕉需要坚决地丢掉，哪些却可以用来当做前进路上的加油站。你应该懂得，决不可以寄希望于他人或是外部的环境，指望他们可以改变自己生活的境遇只能是无谓地浪费时间，眼睁睁地错过了争取幸福的机会。你应该清楚地知道，或许是某些人、某些事决定了自己过去的生活轨迹，但是，现在却是自己为以后的人生作出选择的时候了。这是一种富有创造力的感觉，如果能够让这美妙的感觉成为自己感情的思想基础，并把它当做自己进取的原动力，那么所有真挚的渴望和一切果敢的行动将会让你在生活的各个领域都留下不俗的作为。

如果你决定做自己生活的主人，如果你决定去掌握以后的人生，有一些方法希望与你分享，或许会对你的人生有所帮助。

第51节：偶像的习惯(2)

1. 在真正行动之前，认真地做好下一步的规划，让缜密的人生计划为自己提供强大的智力支持。要尝试着考虑到所有一切有可能发生的结果，切忌孤注一掷。生活中是充满了惊喜，但也会随时带给你惊诧，你也会因此时刻面临生活的羁绊和挑战。如果你是生活的智者，如果你充满了创造力，往往可以在面临障碍的时候独辟蹊径，探索出一条不一样的成功之路。但是，如果无论你怎样尝试，面前的障碍都岿然不动，记得向你的人生计划寻求制胜策略，不要一味地为了不可逾越的障碍白白浪费了自己的时间和精力。请记住，生活中的挑战总是可以塑造你的性格，增加你解决问题、直面挑战的智慧。如果需要以乐观的性情积极地适应当前的情况，就要学会灵活地变通；如果在前行的道路上正散落着貌似强大的羁绊，要坚持在困境中勇往直前。

2. 要相信自己坚定的信念有着不可征服的力量，每次面对挑战要善于进行自我激励。激发自我能量最神奇的两个字是“我能”。当你以“我能”的坚定信念思考、以“我能”的坚定语气进行自我激励时，终有一天你会真正拥有这样的能力和素质。正因为人们思考的速度比言语的速度要快四至五倍，因此增强自己的思考能力比生活中的其他事要重要得多。在很大程度上，你的双耳间所进行的交流要比你的嘴巴说出的话更有价值。你的大脑仿佛一块神奇的磁铁，在你的头脑中最热切渴望的图景，无论是积极的还是消极的，往往会成为你生活中真实的一部分。

坚定的生活信念是改写人生的关键。你究竟以怎样的心态看待自己的世界、自己的工作、自己的人生以及与他人的亲疏关系，其实只是个人的一次选择罢了。你生活的目标在于，要持续地增强自己的乐观心态，不断巩固对自我的积极认知。为了实现生活的良性发展，你需要不断地告诉自己还有哪些事等着自己去完成，并且适时地调整自己的制胜策略。在梦想的生活真正到来之前，请在头脑中提前预想一

下自己以后的人生场景。同时，要坚定地相信自己所有热切的企盼一定会实现。

3. 要学会像孩子一般倔强地说“不”。孩子们往往有着令人难以置信的固执和坚持，如果我们不以成年人的权威对他们灌输一系列的“不”，他们总会为了自己小小的愿望挖空心思，不达目的决不罢休。我相信你一定有着孩子般的遐想，能够理解我所说的话。孩子们总是对自己的愿望有着强烈的要求，如果愿望得不到满足从不会轻易地放弃。请像孩子一样对梦想坚定而执著。大多数的时候，“不”只是意味着“目前不可以”罢了。因此，要慎重地锁定自己的人生目标，一旦认定了方向，无论遇到怎样的荆棘和险阻，都不要放弃追逐的脚步，并倾注自己全部的努力和热情。因为你是自己生活的主人，因此你要坚信，自己一定可以创造一个没有了羁绊的崭新生活。同时，你会惊奇地发现，坚定的信念和执著的追求对于实现心中的渴望至关重要。一定要记住，如果你对心中的渴望有着真挚的期盼，就一定可以找到通往梦想的康庄大道。

第52节：偶像的习惯(3)

4. 以TELL的人生哲学经营自己的人生：TELL——赠予（Telling），获得（Earning），微笑（Laughing），学习（Learning）。如果你把自己生活中的一部分精力用于改变别人的生活，你也将在同时点亮自己的生活。如果你在为自己积累物质财富的同时，博得了他人的仰慕与尊敬，那么你也正在改写自己的人生。要学会以一颗感恩的心发掘生活的闪光点，你的人生才会因此变得充实而丰富。如果想让自己生活的分分秒秒都在收获，就要把自己全部的热情都致力于此，只有这样，才能实现自我成长和自我完善，才能让不断进取的人生经历积极地影响此后的生活。要记得把TELL的生活信条实实在在地融入自己每一天的生活，只有这样才能摆脱过去生活的制约，才能让自己的人生摆脱烂香蕉的困扰。

5. 如果作出了承诺，就要信守诺言。如果你能够严格履行自己的诺言，并且比别人的期望做得还要好，就会树立良好的自我形象，同时会赢得他人的信赖和尊敬。对于一个渴望改变生活的人来说，坚守诺言是必要且必须的。及时地履行承诺，并努力地做到尽善尽美，是一种习惯，一种襟怀，更是一种风度。一旦养成了一诺千金的好品格，你就能够在生活中为自己营造更多的机遇，提升自信意识。有一次，我在纽约的一家餐厅吃晚饭。快要结束的时候，我点了一份香蕉芝士作为饭后甜点。当这份秀色可餐的甜点姗姗而至的时候，我忽然发现我的这份香蕉芝士中居然丝毫不见香蕉的影子。我对这份甜点很是诧异，你也应该想象得到，香蕉芝士的主料应该是香蕉才对呀，可是餐厅为我准备的甜点中竟然没有香蕉，似乎这道点心的名字中应该把“香蕉”两个字去掉，只叫“芝士”才显得合情合理。于是，我叫来了餐厅的服务员，责问为什么我的这份香蕉芝士中没有香蕉。她居然还振振有词地回答说，餐厅原料储备中的香蕉没有了，如果我不介意她可以从我的帐单中除去香蕉的费用。她的回答很是让我惊愕，更觉得

无法接受，自那次之后我再也没去过那家餐厅。我认为，若想让生活充满欣喜，若想充分享受生活的魅力，就要信守诺言，并且用心做到尽善尽美，决不能让接受承诺的人失望。

6. 如果生活赋予你一次选择权，让你决定自己的思维方式和行为模式，记得丢掉制约自己思维和行为的因素，选择一种自由而洒脱的生活方式。其实，这是一次简单的选择。如果能够巧妙地调动出自己的潜能，你就会欣喜地发现，在头脑中热切的企盼有好多已经在自己浑然不觉的时候变成了生活的一部分。记得要把自己大部分的精力和热情用于审视自己正为之努力的人生方向。丢掉了你的烂香蕉，你才能发现生活中有另一个充满魅力的世界，一个写满了机遇、挑战和美丽的崭新世界。要用心地给自己一个准确的人生定位，你的生活最终会按照你的规划显现出明晰而美丽的线条。只有解除自己思想的束缚，才能拓展自己的个人潜能。时刻告诉自己，自己的生活是一幅美丽的人生画卷，头脑中关于人生的美丽想象对于规划未来至关重要。正因为如此，你需要用心地拓展自己的想象，同时要在头脑中留出一块空地，用来承载自己对于生活的美好想象。要想象出自己最完美的生活状态，在头脑中为自己描绘一个没有了羁绊和障碍的崭新人生。请试着这样做：在头脑中依据自己的人生规划排演一部美妙绝伦的电影。头脑中的影片越是鲜活生动，你才越有可能让自己的渴望变为现实。

第53节：偶像的习惯(4)

7. 如果需要提高生活的进度，就要义无反顾地作出决定，勇敢地冲破牵绊了自己脚步的障碍。只有决意生活得自由而洒脱，才能朝着既定的人生目标踏实而稳步地前进。如果生活的改变让你觉得缺少了安逸而不适，请记住，安逸并不是生活必需的伙伴。如果生活过于安逸，也许你就无法如此彻底而全面地改变生活。积极、主动地寻觅不适是你的使命，因为如果想让生活舒服而安逸，就只能一味地重复过去的生活习惯，而这些习惯会让你和过去的人生有着扯不断的联系。你必须要懂得，只有让自己的生活充满挑战，只有把自己的决定视为最迫切需要实现的事，你才有可能在作出这样的选择时开始了自己人生的改变。此时，你需要作出人生的选择，确定生活的哪些侧面需要改变，然后满怀对生活的热切企盼，果敢而坚定地去实现心中的夙愿。面对那些散落在前进途中的障碍，要全力以赴，努力以最快的速度跨越生活中林林总总的羁绊。你行进的速度越快，生活的变化才会越喜人。

8. 要努力塑造出坚定的信念、乐观的心态以及果敢的行动。正因为是人生的目标激励着我们求索的脚步，因此要有效地利用自己的人生目标，让它成为自己的指路明灯，照亮自己的人生规划，也点亮自己的人生之旅。只有这样生活才会充满魅力，你才会从执著的追求中实现自我超越。人们总是对做生意情有独钟，因为他们从不会陷入两难的境地。生意场上，他们从不用为是投资还是盈利而煞费苦心，在大多数的情况下，如果不选择赢利的经营方式，我们就会心生烦恼。倘若我们对他人的付出大于收获，我们就会在给予的过程中实现自我成长。你要么在尝试中自我成长，要么就在不知不觉中退步，如果不能够确切地阐释自己的成长轨迹，则意味着你正在退步。让生活保持一成不变决不是明智之举，因为你的犹豫和踯躅，你会深陷于过去人生的烂香蕉中，抽身乏术。面对人生的这场盛宴，只有给予大于获

得，才能让自己的脚步无牵无挂，轻松而洒脱地追求自己心中的渴望。请记住，心中的渴望是你对人生最美丽的期许，因此你拥有一种特权，每一天都可以让自己伴着这份美丽的心情在生活的舞台上轻舞飞扬。此时，美妙的旋律已经奏响，你应该在眩目的追光灯下大胆地跳出自己的舞步，而不应该等到曲终人散还牢牢地把自己绑在椅子上，犹豫不决。对于未来的人生要有一个明晰的构想，只有这样，才能经营出一个丰富而又意义的人生。

9. 让每星期中第八天的概念销声匿迹。所谓第八天，就是我们常常会挂在嘴边的“改天”。丢掉生活的烂香蕉是现在迫切需要完成的事。生活中，我常常会遇到一些人，因为没有及时地改变生活而后悔不迭。更糟糕的是，有太多的人每一天都是消极度日，生活无声无息地流逝，却从没有真正让生活发生丝毫的改变。他们总是做着这样或那样的设想，然后对自己说，改天吧！事实上，丢掉生活的烂香蕉需要从现在做起，而不是所谓的“改天”。倘若一味地因循延宕，总是等到事情迫在眉睫了才会有所举措，你就无法实现自我完善和自我超越，个人潜能也将受到极大的制约，最终会一事无成。如果，你的生活中有需要改变的地方，比如人际关系或事业关系，就请从现在做起吧。请记住，生活的质量往往以生活中这些关系的和谐与否来衡量。倘若需要对现有的人生作出适当的改变，倘若要让那些无益于自己成功的人远离自己的生活，就从现在做起吧，越早摆脱这些人的困扰越好。只有时刻提醒自己人生的紧迫性，只有丢掉得过且过的旧观念，生活才会像你所期望的那样发生又快又美妙的改变。

此时，生活的小螺号已经吹响，你真的准备就这样无动于衷地等待吗？生活中，为了追求完美而打拼的岁月堪称最美妙的时光。请记住，完美的生活不需要这样或那样的借口。因此，要虚心学习成功人士的生活习惯，借鉴他们的成功之道。从现在开始，为了让每一天变得更加绚丽多姿，必须努力去寻求改变。从现在开始，要珍视现在的

每一分时光，用全部的精力和热情为自己规划一个久长而无憾的人生。

第54节：重建一串更美味的香蕉(1)

第十二章

重建一串更美味的香蕉

温馨提示

努力理顺生活中林林总总的关系，个人的成长都是以此为动力。

保持高效的生活节奏，正确判断当前应该首要完成的事。

对自己的人生目标要有一个明晰的认识。

想象出一个完美的生活状态。

对自己所拥有的一切心怀感恩，用心做好该做的事。

相信自己的直觉，只有你最清楚自己渴望怎样的未来。

结语

你应该这样丢掉生活的烂香蕉

也许听起来会令你痛心疾首，也许说出来会令你无法接受，但是我却不得不提醒你，在别人的生活中也许你所代表的就是一只烂香蕉。倘若果真如此，请做好准备改变自己的生活方式，并时刻保持一种进取的状态。有时候，别人能为你做的最有价值的事就是赋予你自由，让你能够在其他的领域探寻自己的幸福。接下来，对于你自己而言，要认真地审视自我，同时认清自己的思考方式和行为模式，找到其中需要改变的方面，然后为了创造一个完美的自我而勇敢地寻求必要的改变。

请记住，生活中很少有永恒不变的事。往往，许多事情会随着时间的流逝改变其本来的模样。也许，今天腐烂不堪的烂香蕉到了明天又可以散发出新鲜芬芳的味道。同样的道理，在今天看来生活中点缀得可人的香蕉，明天也许就会开始腐烂。为了最大限度地调动出自我潜能，需要树立乐观坚韧的人生态度，并拿出切实可行的操作计划。倘若想让生活按照自己的意愿变得鲜活而生动，就要时刻保持一颗乐观向上的心。

为了超越现有的生活，就必须跳出固有的思维定式，用一种清晰客观的眼光展望未来的人生。你潜意识的思维总是把你心中热切的向往视为可以完成的使命，每每得知你的渴望就会欣然受命。请记住，过去的生活可以给予你有益的人生借鉴，但是却不可以成为你驻足不前的理由。据说，汽车的挡风玻璃之所以比倒车镜大得多，是因为我们应该把更多的精力用来关注自己将要去哪里，而不是自己曾经在哪里。因此，当你跳出现有生活的小圈子，开始追逐心中的梦想时，一定要清楚自己真正的渴望。

通常，想象力的广度决定着你的个人成长和事业发展的深度。你一定知道，瓶颈总是在最顶端。同样，是我们头脑中的人生规划决定了我们现有的生活经历。跳出现有的生活，你才会发现一个充满了无限可能的崭新世界。因此，只有把自己全部的热情都倾注给未来的人生，只有在头脑中对明天有一个清晰的规划，自己的人生构想才会变为生活中真真切切的一部分。因为，积极而活跃的想象有着跨越一切障碍的神奇力量。

第55节：重建一串更美味的香蕉(2)

信念是一件伟大的工具，只有解除思想的束缚，给自己的信念一个自由飞升的空间，才有可能一步步地走进梦想中没有障碍和羁绊的生活。你富有创造力的思维可以提前描绘出自己理想的生活图景。正因为这样，要努力寻求心灵的静谧，更要关注每一天的选择，尽力让每一次的选择都明智而正确。只有让自己的思维远离固有的制约，只有坚信自己可以创造一个没有羁绊的人生，你才会焕发出一种跃动的力量，让你去营造一个充满了欣喜和满足的崭新人生。

以后的人生将要在未来度过。若要创造一个光明的未来，最有效的方法就是用心地经营现在的每一分时光，并且制定一个长效的人生规划。毕竟，我们所能掌握的只有现在的生活，能够依赖的也只有现在的人生。正如那句名言所说，把现今的生活称为Present是因为生活中的每一分每一秒都是人生的馈赠。因此，要用一颗感恩的心珍视生活的每一份赠予。正因为我们的生活在很大程度上取决于自我认知和自我规划，于是你的首要任务便是立足当前、规划未来。请记住，你的潜意识总是把你的想象和信念当做真理，把它们视为可以完成的使命，为了实现你的渴望而不懈追求。

为了让短暂的人生留下更多不俗的作为，你必须以一种别样的方式去思考，用一种别致的方式去生活，同时，不断地提升自己的人生目标。只有坚信自己可以创造出美妙的人生，才可以真正地拥有梦想中的生活。生活中，是自我激励塑造了自我形象，而自我成长往往以现有的自我形象为起点。往往是心中的热情与渴望激励着你去追求人生的完美境界，只有调动出自己全部的精力和热情，朝着既定的人生目标执著而果敢地前行，生活才会得到质的飞跃和量的提升。要时刻提醒自己，对未来人生的承诺是今天个人进步和事业有成的最美妙的动力源泉。

你必须要懂得，积极性和决心有着天壤之别。积极性往往源自于外部力量的影响，它对我们的想法、感受以及行动的影响常常转瞬即逝。不幸的是，如果你幻想依赖稍纵即逝的积极性去改变人生，无异于把希望寄托给外部的力量，总是会空欢喜一场。但是，如果拥有百折不挠的决心，情况就大大的不同了。你的内心深处会燃烧起一种恒久的热情，同时，心中真挚的渴望会激励着你朝着梦想执著地前行，永不停息。往往，是对未来人生的清晰构想浇灌出了坚定的决心和信念。只有清楚地懂得自己心中的渴望，只有树立高远的人生目标，才能寻找到人生的动力，才能在生活的舞台上奏响曼妙的旋律。

只有下定决心不再满足于现有的生活，只有决意创造出一个更新、更好的人生，才会有勇气舍弃目前的生活。要改变生活，首先要试着改变对自己以及自己的潜能的认知态度。改变自己认知态度的能力才是你最宝贵的财富。倘若提及生命中的可能，其实生活中并没有真正意义上的障碍，有的只是我们对生活的错误认识。在很大程度上，我们有时不清楚自己到底是怎样的人，也意识不到自己有着怎样的个人潜能。我们对自己的这些认识往往是盲目地听取了他人的评价，可是，如果他们的评价有失公允呢？为了走出自己此时置身的角落，首先要让自己的思维跳出目前生活的制约。也许，你的过去再也无法改变，可是未来却是一幅有待书写的画卷。如果你欣然地改变自己的思维方式和行为模式，所有的人生障碍都会土崩瓦解，生活中的烂香蕉也会销声匿迹。请相信自己的直觉——只有你最清楚自己究竟向往怎样的生活。

要从生活中的每一天做起，用心的塑造一个与众不同的自我。那些让自己变得独树一帜的事情往往是自我认知的基础。相信自己可以构建出怎样的生活，现实中就会拥有怎样的人生，你的实际创造总是以自己的想象为蓝本，而你的生活质量也往往反映着你对自己的认知程度。因此，我们总是去关注为了争取成功自己曾付出了怎样的代价。一个更加美好的生活往往始于对自己的积极肯定和对人生的美丽

构想，然后，要用勇气、决心和一如既往的进取热情为生活增添新的生机与活力。

每一次面临生活的选择时，一定要用心地取舍，努力提高自己的选择的质量。最终，人生的质量在很大程度上要取决于你曾作出怎样的人生选择。通常，你的烂香蕉在生活中挥之不去是因为你不愿意放弃现有的生活方式。只有作出正确的人生选择，才能享受到一个自由、美好的新生活。而且，今天所作出的抉择最终一定会对明天的生活产生深远的影响。掌握现在是改写未来的唯一途径，未来的人生总是以今日的决定为基础。

若想丢掉人生的烂香蕉，若想摆脱过去生活的困扰，首先要清楚自己应该从哪里做起，同时保持对人生的清醒认识，努力成为生活的智者。如果你决意改写自己的人生，有一条建议愿与你分享，这条小小的法则让我受益匪浅，我坚信它一定也可以让你有所借鉴：

如果你的时间多于金钱，就运用你的时间。

倘若你的金钱多于时间，则运用你的金钱。

生活中，我们往往要经历许多重要的时刻，也正是这些重要的时刻让我?的人生发生着某些美妙的转变。在追逐梦想的过程中，每当面临制约自己脚步的障碍，请记住，往往是这些障碍标志着人生的转折点，逾越了这些障碍，生活才会变得更新、更美。要么屈服于生活的障碍，纵容自己一点点地消沉，一天天地退步；要么勇敢地冲破障碍，在跨越羁绊的过程中获得力量和活力，满怀信心去迎战人生的下一个挑战。切记，人生的下一个挑战或许更难更坚，但是，挑战的背后隐藏着帮助你实现成长的更大的机遇。丢掉你的烂香蕉，去追求一个没有羁绊的自由人生，让生活的每一天都写满欣喜与期待！